



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

Копыльцова Элла Николаевна

МЕНЮ

19 сентября 2024 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ говядина б/к, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, морковь, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина б/к, чеснок, молоко тетрапак	80/25	58,62	17,00	33,90	5,00	222,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	120	7,36	6,70	6,10	30,30	202,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,69	3,10	0,30	20,10	95,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД клубника мор, сахар песок, вода питьевая, черноплодная ряб	200	11,12	0,00	0,00	19,40	77,00
ГРУША груша	160	37,46	0,60	0,50	16,50	75,00
ВАФЛИ вафли	30	8,29	0,80	1,00	23,20	106,00
Итого		126,54	28,20	41,80	114,50	777,00
Всего		126,54	28,20	41,80	114,50	777,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ
19 сентября 2024 г.

ОВЗ



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ говядина б/к, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, морковь, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, чеснок, молоко тетрапак, свинина бк	80/25	71,51	21,50	38,00	12,40	307,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупка гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	120	6,66	5,70	5,50	25,60	174,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200/15	1,13	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	9,99	8,30	0,70	54,40	257,00
ГРУША груша	160	37,60	0,60	0,50	16,50	75,00
ВАФЛИ вафли	30	8,29	0,80	1,00	23,20	106,00
Итого		135,16	36,90	45,70	146,60	977,00
Обед						
БОРЩ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ свекла, капуста свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, бедро цб, укроп, петрушка, лавровый лист, сметана 20% жирности	200	25,80	5,60	12,10	8,30	319,00
БИТОЧКИ КУР. фарш цб, молоко тетрапак, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, чеснок, свинина бк	80	28,22	14,80	20,80	13,10	240,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ рис длиннозерный, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная	120	11,83	2,80	6,80	30,30	194,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, клубника мор, черноплодная ряб	200	11,95	0,00	0,00	19,40	77,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	9,99	8,30	0,70	54,40	257,00
Итого		87,80	31,50	40,40	125,50	1 087,00
Всего		222,96	68,40	86,10	272,10	2 064,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'
/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

19 сентября 2024 г.

Многолетние. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ свекла, капуста свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, бедро цб, сметана 20% жирности	200	18,04	5,50	12,60	8,30	324,00
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ говядина б/к, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, морковь, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина бк, молоко тетрапак, чеснок	80/25	58,89	17,10	33,90	5,10	222,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ рис длиннозерный, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное	120	10,15	2,90	5,00	31,10	181,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,13	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	4,13	3,40	0,30	22,50	106,00
ГРУША груша	160	37,48	0,60	0,50	16,50	75,00
Итого		129,81	29,50	52,30	98,00	966,00
Всего		129,81	29,50	52,30	98,00	966,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

19 сентября 2024 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ говядина б/к, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, морковь, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина б/к, чеснок, молоко тетрапак	80/25	58,39	16,90	33,80	4,90	220,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ рис длиннозерный, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное	120	13,30	2,90	8,20	31,20	210,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,13	0,00	0,00	14,50	58,00
ПЛЮШКА С САХАРОМ И МАКОМ мука пшеничная высш сорт, сахар песок, маргарин столовый, яйца куриные (шт), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, мак	100	7,86	7,30	12,80	59,80	383,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт	40	3,61	3,00	0,20	19,70	93,00
ГРУША груша	160	37,46	0,60	0,50	16,50	75,00
Итого		121,74	30,70	55,50	146,60	1 039,00
Всего		121,74	30,70	55,50	146,60	1 039,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна