

Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

20 января 2025 г.

Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, фарш цб, чеснок, филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.)	80	30,64	12,70	21,80	9,30	287,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, чай нури листовой	200	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО яблоки	210	30,45	0,80	0,80	20,60	99,00
Итого		61,74	13,50	22,60	29,90	386,00
Всего		61,74	13,50	22,60	29,90	386,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ
20 января 2025 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, фарш цб, чеснок, филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт)	80	32,01	14,70	22,20	4,50	281,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, макаронные изделия 1 сорт	150	12,84	5,80	8,80	34,90	242,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,73	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	2,42	1,90	0,20	12,60	59,00
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ мука пшеничная высш сорт, сахар песок, маргарин столовый, яйца куриные (шт), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, сыр сметанковый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности	100	39,47	17,70	18,90	72,90	534,00
Итого		88,48	40,10	50,10	139,40	1 174,00
Всего		88,48	40,10	50,10	139,40	1 174,00

Зав. производством (шеф-повар)

С.И.

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

20 января 2025 г.

1-4 классы



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ вода питьевая, молоко тетрапак, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная, рис круглый	200/10	23,13	2,30	10,40	27,90	215,00
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, сахар песок, молоко тетрапак, вода питьевая	200	12,87	2,80	2,70	23,10	129,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,85	3,00	0,30	19,90	94,00
ЯБЛОКО яблоки	208	30,08	0,80	0,80	20,30	98,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок сады придонья 0,2	200	32,92	0,00	0,00	0,10	0,00
Итого		102,85	8,90	14,20	91,30	536,00
Всего		102,85	8,90	14,20	91,30	536,00

Зав. производством (шеф-повар)

С.И.

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

20 января 2025 г.



ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ <small>вода питьевая, молоко тетрапак, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная, рис круглый</small>	200/10	22,92	2,50	10,60	18,40	179,00
КАКАО С МОЛОКОМ <small>какао-порошок, сахар песок, молоко тетрапак, вода питьевая</small>	200	12,88	2,80	2,80	23,30	131,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт</small>	40	5,24	4,10	0,30	27,20	128,00
ЯБЛОКО <small>яблоки</small>	208	30,09	0,80	0,80	20,30	98,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>сок сады придонья 0.2</small>	200	32,92	0,00	0,00	0,10	0,00
Итого		104,06	10,20	14,50	89,30	536,00
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ <small>картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая, бедро цб</small>	250	14,42	10,50	9,30	21,10	365,00
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ <small>молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, фарш цб, чеснок, филе грудки, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.)</small>	80	53,49	22,10	29,70	7,70	391,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, макаронные изделия 1 сорт</small>	150	12,84	5,80	8,80	34,90	242,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой</small>	200	1,73	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт</small>	40	5,24	4,10	0,30	27,20	128,00
Итого		87,72	42,50	48,10	105,40	1 184,00
Всего		191,78	52,70	62,60	194,70	1 720,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ск

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

20 января 2025 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, бедро цб	200	11,56	8,40	7,50	16,90	292,00
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, фарш цб, чеснок, филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.)	80	39,26	17,50	25,00	4,70	318,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, макаронные изделия 1 сорт	150	12,83	5,80	8,80	34,90	242,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,74	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой, мука высш сорт	40	2,90	2,30	0,20	15,10	71,00
Итого		68,29	34,00	41,50	86,20	981,00
Всего		68,29	34,00	41,50	86,20	981,00

Зав. производством (шеф-повар)

С. Ногтева

Ногтева Софья Семеновна