

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

23 января 2025 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, фарш цб, чеснок, филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.)	80	41,24	18,30	25,80	4,60	328,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	150	9,90	8,40	7,60	37,90	253,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок	50	3,84	0,60	4,90	4,10	63,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	6,53	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт	40	3,28	2,60	0,20	17,00	80,00
ЧОКОПАЙ пирожное чoko пай	28	13,25	0,00	0,20	0,60	4,00
Итого		78,05	29,90	38,70	88,40	825,00
Всего		78,05	29,90	38,70	88,40	825,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ
23 января 2025 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, фарш цб, чеснок, филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.)	40	35,50	15,20	22,70	7,70	301,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	150	8,31	6,70	6,40	30,20	205,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок	50	2,42	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	5,30	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	5,24	4,10	0,30	27,20	128,00
ЧОКОПАЙ пирожное чоко пай	28	13,25	0,00	0,20	0,60	4,00
Итого		70,04	26,00	29,60	89,90	735,00
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, картофель, сметана 20% жирности	240	26,10	6,10	11,80	13,40	339,00
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина б/к, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	70/25	58,24	16,00	32,70	9,50	246,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	150	23,31	4,40	8,30	20,00	173,00
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	5,24	4,10	0,30	27,20	128,00
Итого		114,63	30,60	53,10	84,60	944,00
Всего		184,66	56,60	82,70	174,50	1 679,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ
23 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, филе грудки, масло подсолнечное рафинированное	80	26,01	12,50	23,30	6,60	291,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	150	12,66	7,30	9,90	33,00	250,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок	50	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), вода питьевая	200	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		50,66	19,80	33,20	39,60	541,00
Всего		50,66	19,80	33,20	39,60	541,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'

/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

23 января 2025 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ КРАСНЫМ ОСНОВНЫМ <small>говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина б/к, яйца куриные (шт.)</small>	70/15	59,36	15,70	32,00	3,90	195,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small>	150	16,19	2,50	6,30	16,90	135,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой</small>	200	1,73	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	3,09	2,40	0,20	16,00	76,00
ПЛЮШКА С САХАРОМ <small>мука пшеничная высш сорт, сахар песок, маргарин столовый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая</small>	100	10,29	7,50	12,80	59,80	384,00
Итого		90,66	28,10	51,30	111,20	848,00
Всего		90,66	28,10	51,30	111,20	848,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

23 января 2025 г.

Многодетные. 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, укроп, петрушка, лавровый лист, картофель, сметана 20% жирности	200	18,30	4,80	9,50	10,70	271,00
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина бк, яйца куриные (шт)	70/25	49,72	13,70	30,20	7,00	205,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ картофель, молоко тетралак, масло сливочное, соль йодированная	150	16,07	2,50	6,30	16,80	134,00
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	3,87	3,10	0,30	20,10	95,00
Итого		89,70	24,10	46,30	69,20	763,00
Всего		89,70	24,10	46,30	69,20	763,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна