



Утверждаю

И.о.директора
МОУ'СОШ№3'
/Набильская С.Р./

МЕНЮ

10 января 2025 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ <small>горбуша сайм, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное</small>	70	35,15	9,00	4,90	0,20	80,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small>	150	16,71	2,60	6,50	17,10	138,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	3,90	3,10	0,30	20,20	95,00
ЯБЛОКО <small>яблоки</small>	174	25,25	0,70	0,70	17,10	82,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>сок сады придонья 0,2</small>	200	32,92	0,00	0,00	0,10	0,00
Итого		113,93	15,40	12,40	54,70	395,00
Всего		113,93	15,40	12,40	54,70	395,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

И.о.директора
МОУ'СОШ№3'
/Набильская С.Р./



МЕНЮ
10 января 2025 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ <small>горбуша свйм. лук репчатый. соль йодированная. масло сливочное</small>	70	34,78	8,90	4,60	0,20	78,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель. молоко тетрапак. масло сливочное. соль йодированная</small>	150	25,75	5,20	9,20	21,20	189,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	6,99	5,50	0,50	36,20	171,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>сок сады придонья 0.2</small>	200	32,92	0,00	0,00	0,10	0,00
ЯБЛОКО <small>яблоки</small>	174	25,29	0,70	0,70	17,10	82,00
Итого		125,73	20,30	15,00	74,80	520,00
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ <small>капуста свежая. картофель. морковь. лук репчатый. томатная паста. масло подсолнечное рафинированное. соль йодированная. бедро цб</small>	250	18,00	1,60	4,70	6,60	85,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ <small>свинина бк. чеснок. сухари панировочные. масло подсолнечное рафинированное. соль йодированная. лук репчатый. говядина б/к. молоко тетрапак. яйца куриные (шт.)</small>	80	56,36	15,60	32,90	12,50	281,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>вода питьевая. масло сливочное. соль йодированная. рис длиннозерный</small>	150	12,79	3,70	5,50	40,10	225,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>вода питьевая. сахар песок. чай нури листовой</small>	200	1,78	0,00	0,00	15,10	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	6,99	5,50	0,50	36,20	171,00
Итого		95,92	26,40	43,60	110,50	822,00
Всего		221,65	46,70	58,60	185,30	1 342,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

И.о.директора
МОУ'СОШ№3'
/Набильская С.Р./



МЕНЮ

10 января 2025 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, бедро цб</small>	200	18,00	5,20	7,90	7,30	276,00
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ <small>горбуша свм. лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное</small>	70	35,25	9,00	4,90	0,20	81,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, рис длиннозерный</small>	150	12,90	3,70	5,60	40,10	226,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой</small>	200	1,74	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	4,06	3,20	0,30	21,00	99,00
Итого		71,94	21,10	18,70	83,10	740,00
Всего		71,94	21,10	18,70	83,10	740,00

Зав. производством (шеф-повар)

SN

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

И.о.директора
МОУ'СОШ№3'
/Набильская С.Р./



МЕНЮ

10 января 2025 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ <small>свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)</small>	80	55,02	14,50	31,30	8,10	244,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, рис длиннозерный</small>	150	12,94	3,70	5,70	40,10	226,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой</small>	200	1,74	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	3,74	3,00	0,20	19,40	92,00
БУЛОЧКА СО СГУЩ.ВАРЕНКОЙ <small>мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, молоко сгущеное варенка</small>	100	24,67	7,50	5,90	59,60	321,00
Итого		98,10	28,70	43,10	141,80	941,00
Всего		98,10	28,70	43,10	141,80	941,00

Зав. производством (шеф-повар)

Сл

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

И.о.директора
МОУ 'СОШ №3'
/Набильская С.Р./



МЕНЮ

10 января 2025 г.

Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ <small>горбуша свеж, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное</small>	70	34,69	6,80	10,10	0,80	121,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small>	150	12,36	0,70	8,10	5,20	97,00
ЧАЙ БЕЗ САХАРА <small>вода питьевая, чай нури листовой</small>	200	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
ЯБЛОКО <small>яблоки</small>	170	24,65	0,70	0,70	16,70	80,00
Итого		72,35	8,20	18,90	22,70	298,00
Всего		72,35	8,20	18,90	22,70	298,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна