



Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

1 октября 2024 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ молоко тетрапак, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, фарш цб, филе грудки, чеснок	80	22,23	12,80	18,90	6,20	250,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ рис длиннозерный, вода питьевая, маргарин столовый, соль йодированная	120	7,21	2,90	8,10	31,80	212,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,78	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,77	3,10	0,30	20,50	97,00
КОЛБАСА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ мука пшеничная высш сорт, сахар песок, маргарин столовый, соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, колбаса сливочная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт)	100	29,34	11,90	7,80	27,70	228,00
Итого		64,32	30,70	35,10	100,80	845,00
Всего		64,32	30,70	35,10	100,80	845,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

1 октября 2024 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ <small>чеснок, сыр сметанковый, свекла, масло подсолнечное рафинированное</small>	60	7,44	1,90	4,60	4,30	66,00
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ <small>горбуша свеж, лук репчатый, соль йодированная, маргарин столовый, морковь</small>	80	46,28	15,40	7,20	0,70	128,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, молоко тетрапак, маргарин столовый, соль йодированная</small>	120	9,03	2,20	8,80	13,80	144,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖ.ЯГОД <small>вода питьевая, сахар песок, вишня, клубника мор., брусника</small>	200	30,38	0,30	0,10	17,60	75,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	3,61	3,00	0,20	19,60	93,00
БАНАН <small>банан</small>	185	48,78	2,80	0,90	38,80	177,00
Итого		145,51	25,60	21,80	94,80	683,00
Всего		145,51	25,60	21,80	94,80	683,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

1 октября 2024 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 капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, бедро цб сметана 20% жирности	200	18,00	5,50	11,80	7,20	312,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ фарш цб, молоко тетрапак, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, чеснок, филе грудки, яйца куриные (шт)	80	29,11	17,90	25,70	6,20	336,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ рис длиннозерный, вода питьевая, маргарин столовый, соль йодированная	120	7,23	2,90	8,10	31,80	212,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,78	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,27	2,70	0,20	17,80	84,00
Итого		59,39	29,00	45,80	77,60	1 002,00
Всего		59,39	29,00	45,80	77,60	1 002,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

/ Директор

МОУ 'СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

1 октября 2024 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ чеснок, сыр сметанковый, свекла, масло подсолнечное рафинированое	60	10,32	2,90	5,60	4,60	81,00
РЫБА ФИЛЕ ПРИПУЩЕННАЯ горбуша свм, лук репчатый, соль йодированная, маргарин столовый, морковь	80	46,31	15,40	7,10	0,80	128,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ картофель, молоко тетрапак, маргарин столовый, соль йодированная	120	18,29	5,80	9,30	19,50	185,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД брусника, сахар песок, вода питьевая, вишня, клубника мор.	200	24,58	0,20	0,10	17,70	75,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	8,56	7,10	0,60	46,60	220,00
БАНАН банан	185	48,89	2,80	0,90	38,80	178,00
Итого		156,95	34,20	23,60	128,00	867,00
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, бедро цб, сметана 20% жирности	200	18,00	5,50	12,10	7,10	314,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ молоко тетрапак, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, фарш цб, филе грудки, чеснок	80	29,85	16,40	23,20	12,00	329,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ вода питьевая, маргарин столовый, соль йодированная, рис длиннозерный	120	6,51	2,90	4,70	32,10	183,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,83	0,00	0,00	15,20	61,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	8,56	7,10	0,60	46,60	220,00
Итого		64,76	31,90	40,60	113,00	1 107,00
Всего		221,70	66,10	64,20	241,00	1 974,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна