



Утверждаю

Директор  
МОУ'СОШ№3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

# МЕНЮ

2 октября 2024 г.

## Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
<b>БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ</b> свекла, картофель, морковь, петрушка, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, сметана 20% жирности, бедро цб, укроп	200	17,47	5,60	9,90	13,00	319,00
<b>КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"</b> говядина б/к, лук репчатый, морковь, молоко тетрапак, яйца куриные (шт), соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное	80	45,44	10,10	15,50	6,70	207,00
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	120	6,26	5,60	5,10	25,20	169,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,78	0,00	0,00	14,60	58,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,43	2,70	0,20	17,80	84,00
<b>Итого</b>		74,39	24,00	30,70	77,30	837,00
<b>Всего</b>		74,39	24,00	30,70	77,30	837,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна

Утверждаю

Директор  
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/



# МЕНЮ

2 октября 2024 г.

## Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
<b>КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"</b> говядина б/к, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, свинина б/к, молоко тетрапак	80	31,52	10,20	23,40	6,60	171,00
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	120	7,46	6,70	6,10	30,30	202,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,78	0,00	0,00	14,50	58,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш. сорт	40	3,85	3,00	0,30	19,90	94,00
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b> соль йодированная, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, дрожжи сухие, яйца куриные (шт.), творог 9,0% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное	50	14,75	8,90	4,60	21,60	164,00
<b>МАНДАРИН</b> мандарин	120	30,60	1,00	0,20	9,00	46,00
<b>Итого</b>		89,94	29,80	34,60	101,90	735,00
<b>Всего</b>		89,94	29,80	34,60	101,90	735,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна

Утверждаю

Директор  
МОУ «СОШ №3»

/Копыльцова Элла Николаевна/



**МЕНЮ**  
2 октября 2024 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ <small>сосиски для завтрака</small>	50	20,95	11,00	23,90	0,40	261,00
МАКАРОНЫ С СЫРОМ <small>макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр сметанковый</small>	150/15	23,48	10,30	13,70	31,20	290,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД <small>сахар песок, вода питьевая, клубника мор., вишня, брусника</small>	200	39,00	0,30	0,10	23,00	98,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	3,97	3,10	0,30	20,60	97,00
ГРУША <small>груша</small>	170	39,95	0,70	0,50	17,50	80,00
Итого		127,35	14,40	14,60	92,30	565,00
Всего		127,35	14,40	14,60	92,30	565,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна

Утверждаю



Директор  
МОУ СОШ №3  
Копыльцова Элла Николаевна

**МЕНЮ**  
2 октября 2024 г.

**ОВЗ**

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ <small>сосиски для завтрака</small>	50	21,06	11,00	23,90	0,40	261,00
МАКАРОНЫ С СЫРОМ <small>макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр сметанковый</small>	150/15	23,09	10,30	13,30	31,60	288,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД <small>клубника мор., сахар песок, вода питьевая, вишня, брусника</small>	200	39,00	0,30	0,10	23,00	98,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт</small>	40	7,87	6,20	0,50	40,80	192,00
ГРУША <small>груша</small>	170	39,95	0,70	0,50	17,50	80,00
<b>Итого</b>		<b>130,97</b>	<b>17,50</b>	<b>14,40</b>	<b>112,90</b>	<b>658,00</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ <small>свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, томатная паста, сметана 20% жирности, бедро цб</small>	200	20,86	5,70	9,70	13,10	317,00
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" <small>говядина б/к, лук репчатый, морковь, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, свинина бк</small>	80	49,60	16,20	32,00	11,30	248,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная</small>	120	7,14	6,70	5,80	30,20	199,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой</small>	200	1,78	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт</small>	40	7,87	6,20	0,50	40,80	192,00
<b>Итого</b>		<b>87,24</b>	<b>34,80</b>	<b>48,00</b>	<b>109,90</b>	<b>1 014,00</b>
<b>Всего</b>		<b>218,20</b>	<b>52,30</b>	<b>62,40</b>	<b>222,80</b>	<b>1 672,00</b>

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор  
МОУ СОШ №3'

Копыльцова Элла Николаевна/

# МЕНЮ

2 октября 2024 г.

## Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ <small>сосиски для завтрака</small>	50	20,55	11,00	23,90	0,40	261,00
МАКАРОНЫ С СЫРОМ <small>макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр сметанковый</small>	150/15	22,28	9,60	14,00	33,30	298,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД <small>вода питьевая, клубника мор., вишня</small>	200	14,40	0,10	0,00	1,80	9,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт</small>	40	62,92	49,60	4,00	326,20	1 539,00
ГРУША <small>груша</small>	170	39,94	0,70	0,50	17,50	80,00
Итого		160,09	60,00	18,50	378,80	1 926,00
Всего		160,09	60,00	18,50	378,80	1 926,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна