

Утверждаю

И.о.директора  
МОУ'СОШ№3'  
/Фокина О.Э/



**МЕНЮ**  
3 декабря 2024 г.  
**Сахарный диабет**

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШОК <small>свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, горошек зеленый консервы</small>	60	76,73	5,50	10,10	14,60	171,00
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ <small>треска, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, горбуша св\м</small>	80	39,93	8,60	9,50	0,80	122,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small>	150	107,23	31,20	39,50	62,30	733,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <small>вода питьевая, чай нури листовой, лимон</small>	200	2,60	0,10	0,00	0,20	2,00
Итого		226,49	45,40	59,10	77,90	1 028,00
Всего		226,49	45,40	59,10	77,90	1 028,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

И.о.директора  
МОУ 'СОШ №3'  
/Фокина О.Э./



# МЕНЮ

3 декабря 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 КУРИНАЯ</b> вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, фарш цб, филе грудки, яйца куриные (шт.), молоко тетрапак, чеснок	80	44,46	20,00	27,80	8,70	371,00
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, рис длиннозерный	150	13,33	3,70	5,70	40,00	226,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой, лимон	200	3,34	0,00	0,00	14,70	60,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,89	3,10	0,30	20,20	95,00
<b>БУЛОЧКА СО СГУЦ.</b> мука пшеничная высш сорт, сахар песок, маргарин столовый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущеное варенка	100	20,71	7,50	15,30	59,70	407,00
<b>Итого</b>		85,74	34,30	49,10	143,30	1 159,00
<b>Всего</b>		85,74	34,30	49,10	143,30	1 159,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

И.о.директора  
МОУ'СОШ№3'  
/Фокина О.Э/



# МЕНЮ

3 декабря 2024 г.

## Многолетние. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ</b> капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, голень цб, сметана 20% жирности, укроп, петрушка, лавровый лист	180	18,00	6,10	11,40	7,40	252,00
<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ</b> вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, фарш цб, филе грудки, яйца куриные (шт.), молоко тетрапак, чеснок	80	44,17	19,90	27,60	8,60	368,00
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, рис длиннозерный	150	13,37	3,70	5,70	40,00	226,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой, лимон	200	3,33	0,00	0,00	14,70	60,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,50	2,80	0,20	18,10	86,00
<b>Итого</b>		82,36	32,50	44,90	88,80	992,00
<b>Всего</b>		82,36	32,50	44,90	88,80	992,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна





Утверждаю

И.о.директора  
МОУ'СОШ№3'  
/Фокина О.Э/



# МЕНЮ

3 декабря 2024 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШОК <small>свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, горошек зеленый консервы</small>	60	17,12	1,60	3,00	6,30	59,00
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ <small>треска, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, горбуша свМ</small>	80	60,88	16,40	5,20	0,30	113,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small>	150	15,19	2,70	6,60	17,20	139,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <small>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой, лимон</small>	200	3,34	0,00	0,00	14,70	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт</small>	40	3,99	3,20	0,30	20,70	98,00
БАНАН <small>банан</small>	220	58,16	3,30	1,10	46,20	211,00
Итого		158,68	27,20	16,20	105,40	680,00
Всего		158,68	27,20	16,20	105,40	680,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна