



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

3 октября 2024 г.

1-4 классы

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| БИТОЧКИ КУР. молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, фарш цб, чеснок, филе груцдки | 80 | 26,28 | 13,10 | 12,70 | 4,20 | 184,00 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная | 120 | 7,38 | 6,70 | 6,10 | 30,30 | 202,00 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД брусника, сахар песок, вода питьевая, вишня | 200 | 32,28 | 0,30 | 0,10 | 23,10 | 98,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт | 40 | 3,92 | 3,10 | 0,30 | 20,30 | 96,00 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ соль йодированная, сахар песок, мука пшеничная высш сорт, дрожжи сухие, яйца куриные (шт.), творог 9,0% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное | 70 | 19,63 | 11,90 | 6,20 | 30,20 | 225,00 |
| ГРУША груша | 175 | 41,20 | 0,70 | 0,50 | 18,00 | 82,00 |
| Итого | | 130,69 | 35,80 | 25,90 | 126,10 | 887,00 |
| Всего | | 130,69 | 35,80 | 25,90 | 126,10 | 887,00 |

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ№3'
/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

3 октября 2024 г.

ОВЗ

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| БИТОЧКИ КУР. молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, филе грудки | 80 | 32,88 | 15,00 | 14,30 | 10,30 | 230,00 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная | 120 | 6,63 | 5,60 | 5,50 | 25,40 | 173,00 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД брусника, сахар песок, вода питьевая, вишня | 200 | 31,95 | 0,30 | 0,10 | 23,00 | 98,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт | 40 | 7,87 | 6,20 | 0,50 | 40,80 | 192,00 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ соль йодированная, сахар песок, мука пшеничная высш сорт, дрожжи сухие, яйца куриные (шт), творог 9,0% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное | 70 | 24,29 | 13,30 | 8,10 | 29,60 | 246,00 |
| ГРУША груша | 175 | 41,13 | 0,70 | 0,50 | 18,00 | 82,00 |
| Итого | | 144,74 | 41,10 | 29,00 | 147,10 | 1 021,00 |
| Обед | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ макаронные изделия 1 сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, бедро цб | 200 | 9,40 | 4,90 | 5,90 | 13,70 | 252,00 |
| 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 | 80/25 | 32,33 | 9,80 | 25,90 | 8,30 | 188,00 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная | 120 | 19,84 | 5,30 | 8,20 | 18,60 | 170,00 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая | 200 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 77,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт | 40 | 7,87 | 6,20 | 0,50 | 40,80 | 192,00 |
| Итого | | 74,44 | 26,20 | 40,50 | 100,80 | 879,00 |
| Всего | | 219,18 | 67,30 | 69,50 | 247,90 | 1 900,00 |

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

3 октября 2024 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ <small>макаронные изделия 1 сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, бедро цб</small> | 200 | 10,43 | 5,70 | 6,20 | 14,00 | 290,00 |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ <small>говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина бк</small> | 80/25 | 31,61 | 9,40 | 23,10 | 5,10 | 148,00 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small> | 120 | 9,84 | 1,90 | 4,40 | 11,60 | 94,00 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая</small> | 200 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 77,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small> | 40 | 3,50 | 2,80 | 0,20 | 18,10 | 86,00 |
| Итого | | 60,37 | 19,80 | 33,90 | 68,20 | 695,00 |
| Всего | | 60,37 | 19,80 | 33,90 | 68,20 | 695,00 |

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

3 октября 2024 г.

Абонементское питание

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ <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</small> | 80/25 | 47,41 | 12,80 | 27,30 | 4,30 | 181,00 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small> | 120 | 11,37 | 2,10 | 5,20 | 13,60 | 109,00 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С ПЕРЦЕМ СВЕЖИМ ОГУРЦОМ <small>капуста свежая, перец красный сладкий, масло подсолнечное рафинированное, огурцы грунтовые</small> | 60 | 21,64 | 1,30 | 9,80 | 3,80 | 109,00 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая</small> | 200 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 77,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт</small> | 40 | 3,97 | 3,10 | 0,30 | 20,60 | 97,00 |
| Итого | | 89,40 | 19,30 | 42,60 | 61,70 | 573,00 |
| Всего | | 89,40 | 19,30 | 42,60 | 61,70 | 573,00 |

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна