

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/



МЕНЮ
10 октября 2024 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ свекла, капуста свежая, укроп, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, сметана 20% жирности, петрушка, картофель, голень цб	200	29,05	8,40	10,70	19,10	320,00
БИТОЧКИ КУР. фарш цб, молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, филе грудки, яйца куриные (шт.), чеснок	80	33,59	15,40	16,40	6,40	238,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное	120	8,38	6,80	6,60	30,70	209,00
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	2,00	1,60	0,10	10,40	49,00
Итого		74,79	32,20	33,80	81,20	874,00
Всего		74,79	32,20	33,80	81,20	874,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/



МЕНЮ
10 октября 2024 г.

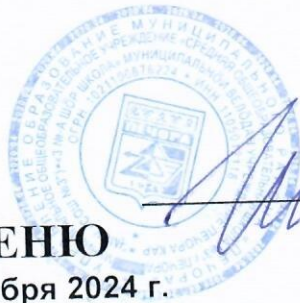
1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ <small>горбуша с/м, молоко тетрапак, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый</small>	80	24,64	8,40	7,90	4,00	121,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ <small>рис длиннозерный, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная</small>	120	11,39	2,80	6,20	30,30	188,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>сок сады придонья 0,2</small>	200	32,36	0,00	0,00	22,30	89,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт</small>	40	3,07	2,40	0,20	15,90	75,00
АПЕЛЬСИН <small>апельсин</small>	201	56,05	1,80	0,40	16,30	87,00
Итого		127,51	15,40	14,70	88,80	560,00
Всего		127,51	15,40	14,70	88,80	560,00

Зав. производством (шеф-повар)

Лариса

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ № 3'

Копыльцова Элла Николаевна

МЕНЮ

10 октября 2024 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БИТОЧКИ КУР. фарш цб, молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, филе грудки, яйца куриные (шт.), чеснок	80	30,93	14,40	15,30	6,00	222,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное	120	8,36	6,80	6,60	30,70	209,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,78	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,15	2,50	0,20	16,30	77,00
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ мука пшеничная высш сорт, сахар песок, маргарин столовый, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи сухие, соль йодированная, вода питьевая, молоко сгущеное варенка	100	22,18	8,70	3,30	60,10	305,00
ЯБЛОКО яблоки	150	21,75	0,60	0,60	14,70	71,00
Итого		88,14	33,00	26,00	142,30	942,00
Всего		88,14	33,00	26,00	142,30	942,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ
10 октября 2024 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ горбуша свМ, молоко тетрапак, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый	80	30,94	10,60	10,90	8,90	176,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ рис длиннозерный, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная	120	11,62	2,80	6,40	30,40	190,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок сады придонья 0,2	200	32,36	0,00	0,00	22,30	89,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	40	6,99	5,50	0,50	36,20	171,00
АПЕЛЬСИН апельсин	201	56,12	1,80	0,40	16,30	87,00
Итого		138,02	20,70	18,20	114,10	713,00
Обед						
БОРЩ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ свекла, капуста свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, сметана 20% жирности, укроп, петрушка, картофель, голень цб	200	27,13	8,10	8,30	18,90	296,00
БИТОЧКИ КУР. фарш цб, молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, филе грудки, яйца куриные (шт.), чеснок	80	38,18	16,00	16,90	15,20	280,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное	120	8,27	7,40	6,40	33,30	220,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,82	0,00	0,00	15,10	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт	40	6,99	5,50	0,50	36,20	171,00
Итого		82,39	37,00	32,10	118,70	1 027,00
Всего		220,41	57,70	50,30	232,80	1 740,00

Зав. производством (шеф-повар)



Аксенова Лариса Евгеньевна

Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

10 октября 2024 г.

Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ горбуша свѣж, молоко тетрапак, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт), лук репчатый	80	116,34	42,10	47,40	52,50	808,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ рис длиннозерный, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная	120	13,53	2,80	8,20	30,70	208,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок сады придонья 0,2	200	32,36	0,00	0,00	22,30	89,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	62,92	49,60	4,00	326,20	1 539,00
АПЕЛЬСИН апельсин	203	56,55	1,80	0,40	16,40	87,00
Итого		281,70	96,30	60,00	448,10	2 731,00
Всего		281,70	96,30	60,00	448,10	2 731,00

Зав. производством (шеф-повар)



Аксенова Лариса Евгеньевна