

Утверждаю

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



МЕНЮ

12 декабря 2024 г.

ОВЗ

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ треска, молоко конц, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, горбуша свм, яйца куриные (шт.), лук репчатый | 80 | 51,57 | 13,50 | 10,60 | 24,10 | 245,00 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная | 150 | 24,56 | 5,60 | 9,30 | 21,80 | 194,00 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые | 40 | 16,23 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,00 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок сады придонья 0,2 | 200 | 32,31 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт | 40 | 7,87 | 6,20 | 0,50 | 40,80 | 192,00 |
| ЯБЛОКО яблоки | 150 | 24,65 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,00 |
| Итого | | 157,18 | 26,40 | 21,10 | 103,00 | 709,00 |
| Обед | | | | | | |
| БОРЦ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ свекла капуста свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель, морковь, голень цб | 200 | 21,04 | 7,30 | 7,50 | 14,30 | 268,00 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ говядина б/к, вода питьевая, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина бк, молоко конц, яйца куриные (шт.) | 80/25 | 53,92 | 12,60 | 20,50 | 20,70 | 211,00 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ рис длиннозерный, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная | 150 | 16,36 | 3,50 | 8,20 | 37,90 | 240,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой | 200 | 2,15 | 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 | | 101,34 | 29,60 | 36,70 | 133,10 | 988,00 |
| Всего | | 258,52 | 56,00 | 57,80 | 236,10 | 1 697,00 |

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



МЕНЮ

12 декабря 2024 г.

Сахарный диабет

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ <small>треска, молоко конц, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, горбуша св'м, яйца куриные (шт.), лук репчатый</small> | 80 | 143,29 | 33,40 | 39,90 | 168,40 | 1 168,00 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small> | 150 | 106,66 | 30,80 | 39,40 | 59,00 | 717,00 |
| ЯБЛОКО <small>яблоки</small> | 150 | 24,65 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,00 |
| Итого | | 274,60 | 64,80 | 79,90 | 242,10 | 1 955,00 |
| Всего | | 274,60 | 64,80 | 79,90 | 242,10 | 1 955,00 |

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



МЕНЮ

12 декабря 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>треска, молоко конц, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, горбуша свеж, яйца куриные (шт.), лук репчатый</small> | 80 | 51,46 | 14,10 | 9,60 | 12,90 | 194,00 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small> | 150 | 15,79 | 2,70 | 6,60 | 17,20 | 138,00 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>огурцы грунтовые</small> | 40 | 16,06 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,00 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>сок сады придонья 0,2</small> | 200 | 32,31 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small> | 40 | 3,87 | 3,10 | 0,30 | 20,00 | 95,00 |
| ЯБЛОКО <small>яблоки</small> | 150 | 24,71 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 71,00 |
| Итого | | 144,19 | 21,00 | 17,20 | 66,40 | 506,00 |
| Всего | | 144,19 | 21,00 | 17,20 | 66,40 | 506,00 |

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

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

МЕНЮ

12 декабря 2024 г.

Абонементское питание

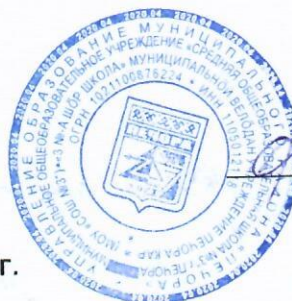
| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Обед | | | | | | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ говядина б/к, вода питьевая, масло сливочное, масло подсолнечное, рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина б/к, молоко конц, яйца куриные (шт.) | 80/25 | 46,32 | 11,30 | 19,60 | 6,90 | 133,00 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ рис длиннозерный, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная | 150 | 15,76 | 3,50 | 7,70 | 37,90 | 235,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой | 200 | 2,15 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 77,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт | 40 | 3,15 | 2,50 | 0,20 | 16,30 | 77,00 |
| ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, маргарин столовый, соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, повидло | 100 | 20,25 | 8,90 | 6,40 | 91,40 | 458,00 |
| Итого | | 87,62 | 26,20 | 33,90 | 171,90 | 980,00 |
| Всего | | 87,62 | 26,20 | 33,90 | 171,90 | 980,00 |

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

И.о.директора
МОУ'СОШ№3'
/Фокина О.Э/



МЕНЮ

12 декабря 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, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель, морковь, голень цб | 200 | 20,94 | 7,30 | 7,80 | 13,70 | 268,00 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ говядина б/к, вода питьевая, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина б/к, молоко конц, яйца куриные (шт.) | 80/25 | 47,08 | 11,80 | 20,90 | 5,90 | 131,00 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ рис длиннозерный, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная | 150 | 15,70 | 3,50 | 7,70 | 37,90 | 235,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой | 200 | 2,15 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 77,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт | 40 | 3,15 | 2,50 | 0,20 | 16,30 | 77,00 |
| Итого | | 89,02 | 25,10 | 36,60 | 93,20 | 788,00 |
| Всего | | 89,02 | 25,10 | 36,60 | 93,20 | 788,00 |

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна