



Утверждаю

Директор  
МОУ 'СОШ №3'  
Кобыльцова Элла Николаевна/

# МЕНЮ

12 сентября 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 ИЗ СВЕЖ. КАПУСТЫ</b><br>свекла, капуста свежая, укроп, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, сметана 20% жирности, петрушка, картофель                   | 200   | 12,34      | 2,10              | 7,90    | 9,50        | 118,00                        |
| <b>ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ</b><br>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 | 80/25 | 33,80      | 9,30              | 18,80   | 0,30        | 92,00                         |
| <b>РИС ОТВАРНОЙ</b><br>рис длиннозерный, масло сливочное, соль йодированная   | 120   | 11,05      | 2,90              | 5,80    | 32,00       | 192,00                        |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b><br>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт   | 40    | 3,60       | 3,00              | 0,20    | 19,60       | 92,00                         |
| <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД</b><br>смородина черная, сахар песок, вода питьевая, вишня   | 200   | 24,97      | 0,50              | 0,20    | 24,10       | 103,00                        |
| <b>Итого</b>  |       | 85,75      | 17,80             | 32,90   | 85,50       | 597,00                        |
| <b>Всего</b>  |       | 85,75      | 17,80             | 32,90   | 85,50       | 597,00                        |

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна

Утверждаю

Директор  
МОУ 'СОШ№3'

/Копыльцова Элла Николаевна/



# МЕНЮ

12 сентября 2024 г.

## 1-4 классы

| Наименование блюда   | Выход | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |       |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>   |       |            |                   |         |             |                               |
| <b>ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ</b><br>говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина б/к, молоко тетрапак | 80/25 | 36,76      | 11,40             | 27,70   | 6,10        | 191,00                        |
| <b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b><br>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная   | 150   | 16,02      | 2,40              | 8,80    | 16,20       | 154,00                        |
| <b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b><br>сок сады придонья 0,2   | 200   | 30,00      | 0,00              | 0,00    | 22,30       | 89,00                         |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b><br>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт  | 41    | 3,76       | 3,10              | 0,30    | 20,50       | 97,00                         |
| <b>ЯБЛОКО</b><br>яблоки  | 150   | 13,19      | 0,60              | 0,60    | 14,70       | 71,00                         |
| <b>ШОКОЛАД 15гр</b><br>шоколад аленка 15гр   | 15    | 22,00      | 0,10              | 0,30    | 0,50        | 5,00                          |
| <b>Итого</b>   |       | 121,74     | 17,60             | 37,70   | 80,30       | 607,00                        |
| <b>Всего</b>   |       | 121,74     | 17,60             | 37,70   | 80,30       | 607,00                        |

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор  
МОУ СОШ №3  
Копыльцова Элла Николаевна/

# МЕНЮ

12 сентября 2024 г.

## Абонементское питание

| Наименование блюда  | Выход | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|   |       |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Обед</b>   |       |            |                   |         |             |                               |
| <b>ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ</b><br><small>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</small>  | 80/25 | 40,61      | 11,30             | 22,10   | 0,30        | 108,00                        |
| <b>РИС ОТВАРНОЙ</b><br><small>рис длиннозерный, масло сливочное, соль йодированная</small>  | 120   | 11,03      | 2,90              | 5,70    | 32,00       | 191,00                        |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b><br><small>хлеб пшенич формовой мука высш сорт</small>   | 40    | 3,70       | 3,10              | 0,30    | 20,10       | 95,00                         |
| <b>ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ</b><br><small>мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, картофель, масло подсолнечное рафинированное, сметана 20% жирности</small> | 50    | 6,28       | 2,70              | 3,50    | 15,80       | 105,00                        |
| <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД</b><br><small>смородина черная, сахар песок, вода питьевая, вишня</small>  | 200   | 27,76      | 0,50              | 0,20    | 24,70       | 106,00                        |
| <b>Итого</b>  |       | 89,38      | 20,50             | 31,80   | 92,90       | 605,00                        |
| <b>Всего</b>  |       | 89,38      | 20,50             | 31,80   | 92,90       | 605,00                        |

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна

Утверждаю

Директор  
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/



**МЕНЮ**  
12 сентября 2024 г.

**ОВЗ**

| Наименование блюда  | Выход | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|   |       |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>  |       |            |                   |         |             |                               |
| <b>ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ</b><br>говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина б/к, молоко тетрапак, чеснок                      | 80/25 | 45,35      | 14,00             | 27,90   | 9,80        | 231,00                        |
| <b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b><br>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная  | 120   | 22,71      | 5,70              | 10,40   | 18,90       | 193,00                        |
| <b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b><br>сок сады придонья 0,2  | 200   | 30,00      | 0,00              | 0,00    | 22,30       | 89,00                         |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b><br>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт   | 40    | 8,56       | 7,10              | 0,60    | 46,60       | 220,00                        |
| <b>ЯБЛОКО</b><br>яблоки   | 150   | 13,19      | 0,60              | 0,60    | 14,70       | 71,00                         |
| <b>Итого</b>  |       | 119,82     | 27,40             | 39,50   | 112,30      | 804,00                        |
| <b>Обед</b>   |       |            |                   |         |             |                               |
| <b>БОРЩ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ</b><br>свекла, капуста свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, укроп, петрушка, сметана 20% жирности, картофель, морковь                                     | 200   | 14,13      | 2,20              | 8,20    | 10,50       | 126,00                        |
| <b>ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ</b><br>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 тетрапак, чеснок | 80/25 | 45,60      | 14,60             | 23,80   | 7,40        | 174,00                        |
| <b>РИС ОТВАРНОЙ</b><br>соль йодированная, масло сливочное, рис длиннозерный   | 120   | 11,16      | 2,90              | 5,90    | 32,00       | 193,00                        |
| <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b><br>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт   | 40    | 8,56       | 7,10              | 0,60    | 46,60       | 220,00                        |
| <b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД</b><br>смородина черная, сахар песок, вода питьевая, вишня   | 200   | 22,40      | 0,40              | 0,20    | 23,60       | 100,00                        |
| <b>Итого</b>  |       | 101,86     | 27,20             | 38,70   | 120,10      | 813,00                        |
| <b>Всего</b>  |       | 221,68     | 54,60             | 78,20   | 232,40      | 1 617,00                      |

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна