



Утверждаю

Директор  
МОУ 'СОШ № 3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

## МЕНЮ

14 октября 2024 г.

### Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ <small>вода питьевая, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная, рис круглый</small>	1160/10	92,18	29,20	39,00	45,70	655,00
КАКАО С МОЛОКОМ <small>какао-порошок, молоко тетрапак, вода питьевая</small>	1225	91,36	31,50	32,50	46,60	610,00
ЯБЛОКО <small>яблоки</small>	140	20,30	0,60	0,60	13,70	66,00
Итого		203,84	61,30	72,10	106,00	1 331,00
Всего		203,84	61,30	72,10	106,00	1 331,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор  
МОУ 'СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

# МЕНЮ

14 октября 2024 г.

## Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
<b>БИТОЧКИ ИЗ КУР</b> молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, филе грудки, чеснок	80	27,28	10,90	17,50	6,60	227,00
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное	120	11,22	4,60	8,70	28,00	208,00
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД</b> смородина красная, сахар песок, вода питьевая, вишня	200	25,49	0,50	0,20	24,10	103,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт	40	2,46	1,90	0,20	12,80	60,00
<b>ШОКОЛАД 15гр</b> шоколад аленка 15гр	15	22,00	0,10	0,30	0,50	5,00
<b>Итого</b>		88,46	18,00	26,90	72,00	603,00
<b>Всего</b>		88,46	18,00	26,90	72,00	603,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор  
МОУ'СОШ№3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

# МЕНЮ

14 октября 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>СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ</b> картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, голень цб, горох лущеный, петрушка, укроп, лавровый лист	200	18,34	15,40	6,90	23,90	370,00
<b>БИТОЧКИ КУР</b> молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, яйца куриные (шт.), филе грудки, чеснок	80	29,53	12,30	11,30	6,10	175,00
<b>МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное	120	11,20	4,60	8,70	28,00	208,00
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД</b> смородина красная, сахар песок, вода питьевая, вишня	200	20,66	0,40	0,20	23,20	99,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	2,10	1,70	0,10	10,90	51,00
<b>Итого</b>		81,82	34,40	27,20	92,10	903,00
<b>Всего</b>		81,82	34,40	27,20	92,10	903,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор  
МОУ 'СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

# МЕНЮ

14 октября 2024 г.

## ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ вода питьевая, молоко тетрапак, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная, рис круглый	200/10	22,98	3,70	11,90	20,30	203,00
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, сахар песок, молоко тетрапак, вода питьевая	200	12,55	3,90	4,10	20,40	134,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	40	7,87	6,20	0,50	40,80	192,00
ПЛЮШКА С САХАРОМ мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, маргарин столовый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая	100	6,50	4,30	7,00	30,30	201,00
ЯБЛОКО яблоки	144	12,69	0,40	0,40	8,60	41,00
БАТОНЧИК АЛЕНКА батончик аленка	30	35,00	0,10	0,20	0,60	5,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок сады придонья 0,2	200	32,36	0,00	0,00	22,30	89,00
Итого		129,94	18,60	24,10	143,30	865,00
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ картофель, горох луццень, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, голень цб	200	17,08	14,80	7,70	25,80	363,00
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ молоко тетрапак, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, сухари панировочные, филе грудки, яйца куриные (шт.), чеснок	80	37,26	15,10	14,30	11,10	233,00
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, макаронные изделия 1 сорт	120	9,19	4,70	6,70	28,30	192,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД смородина красная, сахар песок, вода питьевая, вишня	200	17,30	0,30	0,10	22,50	94,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	40	7,87	6,20	0,50	40,80	192,00
Итого		88,69	41,10	29,30	128,50	1 074,00
Всего		218,63	59,70	53,40	271,80	1 939,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор  
МОУ 'СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

# МЕНЮ

14 октября 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>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b> <small>вода питьевая, молоко тетрапак, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная, рис круглый</small>	200/10	18,27	2,00	10,10	17,70	170,00
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> <small>какао-порошок, сахар песок, молоко тетрапак, вода питьевая</small>	200	7,56	2,30	2,30	17,80	101,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> <small>хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт</small>	40	3,99	3,20	0,30	20,70	98,00
<b>ПЛЮШКА С САХАРОМ</b> <small>мука пшеничная высш сорт, сахар песок, маргарин столовый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая</small>	100	9,06	7,50	12,80	59,80	384,00
<b>ЯБЛОКО</b> <small>яблоки</small>	144	20,83	0,60	0,60	14,10	68,00
<b>БАТОНЧИК АЛЕНКА</b> <small>батончик аленка</small>	30	35,00	0,10	0,20	0,60	5,00
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> <small>сок сады придонья 0,2</small>	200	32,36	0,00	0,00	22,30	89,00
<b>Итого</b>		127,07	15,70	26,30	153,00	915,00
<b>Всего</b>		127,07	15,70	26,30	153,00	915,00

Зав. производством (шеф-повар)

Акменова Лариса Евгеньевна