

Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'
Жопыльцова Элла Николаевна/



МЕНЮ

15 октября 2024 г.

Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	60	5,34	0,90	9,80	5,50	113,00
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ горбуша с/м, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь	80	47,13	15,20	14,40	3,00	202,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	120	13,58	1,70	8,30	13,10	134,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖ. ЯГОД вода питьевая, вишня, смородина красная, клубника мор.	200	25,22	0,30	0,10	3,30	17,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт	40	62,92	49,60	4,00	326,20	1 539,00
МАНДАРИН мандарин	150	38,25	1,20	0,30	11,30	57,00
Итого		192,44	68,90	36,90	362,40	2 062,00
Всего		192,44	68,90	36,90	362,40	2 062,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ № 3

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

15 октября 2024 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ <small>свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>	60	4,16	0,90	3,00	5,10	50,00
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ <small>горбуша сём, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь</small>	80	46,41	15,30	7,60	2,70	140,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, масло сливочное, соль йодированная</small>	120	9,73	1,60	4,70	12,90	100,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖ.ЯГОД <small>вода питьевая, сахар песок, вишня, смородина красная, клубника мор.</small>	200	25,24	0,30	0,10	27,20	112,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт</small>	40	2,50	2,00	0,20	13,00	61,00
МАНДАРИН <small>мандарин</small>	153	38,96	1,20	0,30	11,50	58,00
Итого		127,01	21,30	15,90	72,40	521,00
Всего		127,01	21,30	15,90	72,40	521,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

15 октября 2024 г.

ОВЗ

1

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ <small>свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>	60	3,87	0,80	4,30	4,50	60,00
РЫБА ФИЛЕ ПРИПУЩЕННАЯ <small>горбуша с/м, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь</small>	80	46,35	15,30	7,50	2,40	139,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, масло сливочное, соль йодированная</small>	120	10,00	1,60	4,90	12,90	102,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД <small>смородина красная, сахар песок, вода питьевая, вишня, клубника мор.</small>	200	18,75	0,20	0,10	27,40	112,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт</small>	40	8,99	7,10	0,60	46,60	220,00
МАНДАРИН <small>мандарин</small>	153	38,98	1,20	0,30	11,50	58,00
Итого		126,94	26,20	17,70	105,30	691,00
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности, сосиски для завтрака, голень цб</small>	200	18,00	14,20	25,10	7,80	466,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ <small>вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, филе грудки</small>	80	17,45	7,30	10,40	5,10	143,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, рис длиннозерный</small>	120	10,19	2,90	4,70	32,10	183,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой</small>	200	1,83	0,00	0,00	15,20	61,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт</small>	40	8,99	7,10	0,60	46,60	220,00
Итого		56,46	31,50	40,80	106,80	1 073,00
Всего		183,40	57,70	58,50	212,10	1 764,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна

1

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ
15 октября 2024 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сосиски для завтрака, сметана 20% жирности, голень цб	200	18,00	12,30	22,90	7,70	400,00
КОТЛЕТА КУРИНАЯ филе грудки, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина бк	80	39,78	17,20	33,80	4,80	200,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ рис длиннозерный, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	120	9,87	2,90	4,50	31,70	179,00
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	3,37	2,70	0,20	17,50	82,00
Итого		72,79	35,10	61,40	76,20	919,00
Всего		72,79	35,10	61,40	76,20	919,00

Зав. производством (шеф-повар)



Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

15 октября 2024 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ <small>вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, филе грудки, свинина бк</small>	80	40,39	17,70	40,00	4,80	171,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>рис длиннозерный, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная</small>	120	9,87	2,90	4,50	31,70	179,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой</small>	200	1,78	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт</small>	40	2,45	1,90	0,20	12,70	60,00
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ <small>мука пшеничная высш сорт, сахар песок, маргарин столовый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное</small>	100	11,93	5,90	6,00	76,30	382,00
ШОКОЛАД <small>шоколад аленка 15гр</small>	30	22,00	0,10	0,30	0,60	5,00
Итого		88,41	28,50	51,00	140,60	855,00
Всего		88,41	28,50	51,00	140,60	855,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна