

Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

16 января 2025 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль иодированная, лук репчатый, говядина б/к, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	80	45,60	12,80	29,60	8,10	225,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ вода питьевая, масло сливочное, соль иодированная, рис длиннозерный	150	12,66	3,70	5,70	40,10	226,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,74	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт	40	3,74	3,00	0,20	19,40	92,00
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль иодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, сыр сметанковый, масло подсолнечное рафинированное	100	29,71	14,40	16,10	72,40	493,00
Итого		93,46	33,90	51,60	154,60	1 094,00
Всего		93,46	33,90	51,60	154,60	1 094,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

16 января 2025 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ горбуша свлм, молоко тетрапак, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, яйца куриные (шт.)	80	38,74	10,00	8,50	3,60	131,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	150	16,71	2,60	6,50	17,10	138,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	2,46	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,85	3,00	0,30	19,90	94,00
БАНАН банан	148	48,18	2,20	0,70	31,20	142,00
Итого		109,94	17,80	16,00	96,00	602,00
Всего		109,94	17,80	16,00	96,00	602,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ
16 января 2025 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ горбуша свйм, молоко тетрапак, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, яйца куриные (шт.)	80	47,27	12,50	11,50	7,40	184,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	150	24,28	4,70	9,00	20,30	182,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	2,50	0,00	0,00	24,60	99,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	5,72	4,50	0,40	29,70	140,00
БАНАН банан	148	48,22	2,20	0,70	31,20	142,00
Итого		127,98	23,90	21,60	113,20	747,00
Обед						
БОРЩ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ свекла, капуста свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель, бедро цб	250	20,30	5,90	11,80	12,80	336,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	80	64,71	17,90	36,30	11,50	293,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, рис длиннозерный	150	13,13	3,70	6,00	40,10	230,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,77	0,00	0,00	15,00	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	5,72	4,50	0,40	29,70	140,00
Итого		105,63	32,00	54,50	109,10	1 059,00
Всего		233,61	55,90	76,10	222,30	1 806,00

Зав. производством (шеф-повар)

С.С.

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ «СОШ №3»
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

16 января 2025 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 рафинированое сахар песок томатная паста соль йодированная сметана 20% жирности картофель бедро цб	200	16,18	4,70	9,10	10,10	265,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина б/к чеснок сухари панировочные масло подсолнечное рафинированое соль йодированная лук репчатый говядина б/к молоко тетрапак яйца куриные (шт.)	80	54,17	14,50	31,40	8,10	244,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ вода питьевая масло сливочное соль йодированная рис длиннозерный	150	12,72	3,70	5,70	40,10	227,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая сахар песок чай нури листовой	200	1,74	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,76	3,00	0,20	19,50	92,00
Итого		88,57	25,90	46,40	92,40	886,00
Всего		88,57	25,90	46,40	92,40	886,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна