

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ
18 февраля 2025 г.

Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ горбуша свеж., лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, сметана 20% жирности	70	80,93	16,40	15,00	1,10	205,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	150	18,67	2,10	8,40	16,50	150,00
ЧАЙ БЕЗ САХАРА чай нури листовой	200	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		100,25	18,50	23,40	17,60	355,00
Всего		100,25	18,50	23,40	17,60	355,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

18 февраля 2025 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, рис длиннозерный	150	12,87	3,70	5,70	40,10	226,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ говядина б/к, свинина бк, лук репчатый, сухари панировочные, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко тетрапак, чеснок	80	55,22	15,40	28,80	3,80	165,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,73	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	40	3,72	2,90	0,20	19,30	91,00
ПЛЮШКА С САХАРОМ мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, маргарин столовый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	100	10,87	8,20	13,50	57,00	382,00
Итого		84,41	30,20	48,20	134,70	922,00
Всего		84,41	30,20	48,20	134,70	922,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ №3
Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

18 февраля 2025 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ горбуша с/м, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, сметана 20% жирности	70	70,07	15,70	8,40	0,40	140,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	265	27,05	5,60	9,30	21,80	194,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	1,19	0,00	0,00	7,30	29,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	81	7,87	6,20	0,50	40,80	192,00
Итого		106,18	27,50	18,20	70,30	555,00
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, голень цб	200	18,00	5,60	5,30	6,70	191,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ говядина б/к, свинина бк, лук репчатый, сухари панировочные, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, молоко тетрапак, чеснок	80	61,78	17,80	31,70	8,90	221,00
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, рис длиннозерный	150	12,29	3,70	5,20	40,10	222,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,73	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	7,87	6,20	0,50	40,80	192,00
Итого		101,66	33,30	42,70	111,00	884,00
Всего		207,84	60,80	60,90	181,30	1 439,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

18 февраля 2025 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ <small>горбуша свеж., лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, сметана 20% жирности</small>	70	69,97	15,70	8,40	0,50	140,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small>	150	17,68	2,70	6,60	17,30	140,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>сахар песок, чай нури листовой</small>	200	1,21	0,00	0,00	7,60	30,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт</small>	40	3,84	3,00	0,30	19,90	94,00
Итого		92,70	21,40	15,30	45,30	404,00
Всего		92,70	21,40	15,30	45,30	404,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна