



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

18 октября 2024 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 йодированная, лук репчатый, говядина б/к, яйца куриные (шт.), молоко тетрапак	80	63,66	15,20	29,50	6,30	261,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, макаронные изделия 1 сорт	120	8,49	5,50	5,60	33,20	205,00
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	1,79	1,40	0,10	9,30	44,00
ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ мука пшеничная высш сорт, сахар песок, маргарин столовый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, картофель, масло подсолнечное рафинированное	80	6,44	4,10	5,20	24,70	162,00
Итого		82,15	26,20	40,40	88,00	730,00
Всего		82,15	26,20	40,40	88,00	730,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

18 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, голень цб, сметана 20% жирности	200	18,00	7,30	9,60	9,00	267,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, яйца куриные (шт.), молоко тетрапак	80	61,16	14,70	29,10	6,20	255,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, макаронные изделия 1 сорт	120	8,50	5,50	5,60	33,20	205,00
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	2,17	1,70	0,10	11,30	53,00
Итого		91,60	29,20	44,40	74,20	838,00
Всего		91,60	29,20	44,40	74,20	838,00

Зав. производством (шеф-повар)

Акменова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

18 октября 2024 г.

Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША БОЯРСКАЯ <small>пшено, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная, курага</small>	200/10	101,08	30,30	39,30	52,40	688,00
КАКАО С МОЛОКОМ <small>какао-порошок, молоко тетрапак, вода питьевая</small>	200	101,86	31,50	32,50	46,60	610,00
МАНДАРИН <small>мандарин</small>	141	48,45	1,10	0,30	10,60	53,00
Итого		251,39	62,90	72,10	109,60	1 351,00
Всего		251,39	62,90	72,10	109,60	1 351,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

18 октября 2024 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША БОЯРСКАЯ пшено, виноград сушеный (изюм), молоко тетрапак, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная, курага	200/10	40,86	7,20	11,60	59,90	374,00
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко тетрапак, вода питьевая, сахар песок	200	10,83	2,60	2,70	32,80	166,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	25	2,37	1,90	0,20	12,30	58,00
МАНДАРИН мандарин	140	48,20	1,10	0,30	10,50	53,00
ШОКОЛАД 15гр шоколад аленка 15гр	15	25,35	0,10	0,30	0,50	5,00
Итого		127,61	12,90	15,10	116,00	656,00
Всего		127,61	12,90	15,10	116,00	656,00

Зав. производством (шеф-повар)

Аксенова Лариса Евгеньевна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

18 октября 2024 г.

1 ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША БОЯРСКАЯ пшено, виноград сушеный (изюм), молоко тетрапак, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная, курага	200/10	33,77	8,20	12,90	55,20	371,00
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко тетрапак, вода питьевая, сахар песок	200	14,98	3,90	4,10	34,90	192,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт	40	7,87	6,20	0,50	40,80	192,00
МАНДАРИН мандарин	140	48,13	1,10	0,30	10,50	53,00
ШОКОЛАД 15гр шоколад аленка 15гр	15	25,35	0,10	0,30	0,50	5,00
Итого		130,09	19,50	18,10	141,90	813,00
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, голень цб, сметана 20% жирности	200	18,00	7,30	9,40	9,20	265,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина бк, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, яйца куриные (шт.), молоко тетрапак	80	59,25	14,60	27,20	11,00	294,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, макаронные изделия 1 сорт	120	8,68	5,50	5,80	33,20	207,00
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	7,87	6,20	0,50	40,80	192,00
Итого		95,57	33,60	42,90	108,70	1 016,00
Всего		225,67	53,10	61,00	250,60	1 829,00

Зав. производством (шеф-повар)  Аксенова Лариса Евгеньевна