

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
21 января 2025 г.

**Многодетные. Малоимущие. СВО**

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ</b> капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, бедро цб, сметана 20% жирности	200	18,00	2,40	8,20	8,30	126,00
<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ</b> горбуша сайм, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, морковь, сметана 20% жирности	70	51,83	11,70	7,20	1,10	116,00
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, рис длиннозерный	150	12,71	3,70	5,70	40,10	227,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,74	0,00	0,00	14,60	58,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,76	3,00	0,20	19,50	92,00
<b>Итого</b>		88,04	20,80	21,30	83,60	619,00
<b>Всего</b>		88,04	20,80	21,30	83,60	619,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



# МЕНЮ

21 января 2025 г.

## Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b> свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, молоко тетрапак, яйца куриные (шт)	80	45,96	13,00	30,00	8,10	226,00
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, рис длиннозерный	150	12,64	3,70	5,60	40,10	226,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,73	0,00	0,00	14,50	58,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,76	3,00	0,20	19,50	92,00
<b>КОЛБАСА ЗАПЕЧЕНАЯ В ТЕСТЕ</b> мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт), сахар песок, маргарин столовый, соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, колбаса сливочная	100	38,04	14,90	11,20	33,10	293,00
<b>Итого</b>		102,13	34,60	47,00	115,30	895,00
<b>Всего</b>		102,13	34,60	47,00	115,30	895,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

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



# МЕНЮ

21 января 2025 г.

## Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ <small>горбуша свѣж., лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, морковь</small>	70	49,11	9,60	11,00	1,20	142,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ <small>картофель, масло сливочное, соль йодированная</small>	150	15,80	1,60	8,30	12,40	131,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>чай нури листовой</small>	200	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		65,56	11,20	19,30	13,60	273,00
Всего		65,56	11,20	19,30	13,60	273,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



# МЕНЮ

21 января 2025 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ</b> <small>горбуша свѣж. лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, морковь</small>	70	66,38	15,60	6,90	0,80	128,00
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b> <small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small>	150	16,78	2,60	6,50	17,10	138,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> <small>сахар песок, чай нури листовой</small>	200	1,21	0,00	0,00	7,60	30,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> <small>хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт</small>	40	3,86	3,10	0,30	20,00	95,00
<b>ВАФЛИ</b> <small>вафли коровка 50гр</small>	1	35,61	0,00	0,00	0,80	4,00
<b>Итого</b>		123,86	21,30	13,70	46,30	395,00
<b>Всего</b>		123,86	21,30	13,70	46,30	395,00

Зав. производством (шеф-повар)

*СВ*

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
21 января 2025 г.

**ОВЗ**

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ</b> горбуша св/м, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, морковь, сметана 20% жирности	70	69,13	15,80	8,90	1,10	147,00
<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b> картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	150	25,43	4,90	9,10	20,80	185,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> сахар песок, чай нури листовой	200	1,23	0,00	0,00	7,70	31,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	6,29	5,00	0,40	32,60	154,00
<b>ВАФЛИ</b> вафли коровка 50гр	50	35,00	0,00	0,00	0,80	4,00
<b>Итого</b>		137,08	25,70	18,40	63,00	521,00
<b>Обед</b>						
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ</b> капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, бедро цб	200	18,00	1,60	4,20	6,60	80,00
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b> свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, молоко тетрапак, яйца куриные (шт)	80	54,52	15,20	32,40	11,90	272,00
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, рис длиннозерный	150	12,85	3,70	5,80	40,10	228,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,73	0,00	0,00	14,50	58,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	6,29	5,00	0,40	32,60	154,00
<b>Итого</b>		93,39	25,50	42,80	105,70	792,00
<b>Всего</b>		230,47	51,20	61,20	168,70	1 313,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна