

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ

28 ноября 2024 г.

Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ <small>горбуша с/м, молоко тетрапак, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.)</small>	80	135,15	43,30	47,80	51,80	814,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное</small>	150	13,26	6,40	8,90	38,80	261,00
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) <small>кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное</small>	40	108,49	5,10	10,30	20,60	195,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>вода питьевая, чай нури листовой</small>	200	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00
ГРУША <small>груша</small>	220	71,55	1,10	0,80	27,80	127,00
Итого		329,10	55,90	67,80	139,00	1 397,00
Всего		329,10	55,90	67,80	139,00	1 397,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ
28 ноября 2024 г.

ОВЗ



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ горбуша свѣм, молоко тетрапак, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, яйца куриные (шт.)	80	45,04	13,40	12,00	8,70	197,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, масло сливочное, соль йодированная	150	12,78	3,70	5,20	39,90	221,00
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое	40	27,03	1,30	2,60	3,90	44,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок сады придонья 0,2	200	31,27	0,00	0,00	0,10	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	7,87	6,20	0,50	40,80	192,00
ГРУША груша	220	71,55	1,10	0,80	27,80	127,00
Итого		195,53	25,70	21,10	121,20	781,00
Обед						
БОРЩ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ свекла, капуста свежая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, сметана 20% жирности, морковь, картофель, голень цб	200	23,29	7,00	8,70	16,00	266,00
ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ говядина б/к, вода питьевая, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина бк, яйца куриные (шт.)	80/25	25,46	6,80	16,80	4,70	122,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное	150	8,20	6,00	4,90	36,50	214,00
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		66,59	26,00	30,90	112,50	852,00
Всего		262,12	51,70	52,00	233,70	1 633,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'
/Копыльцова Элла Николаевна/



МЕНЮ
28 ноября 2024 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ говядина б/к, вода питьевая, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина бк, яйца куриные (шт.)	80/25	41,05	10,90	22,90	4,40	148,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1-сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное	150	8,45	6,00	5,10	36,60	216,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,78	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,77	3,00	0,20	19,50	92,00
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ мука пшеничная высш сорт, сахар песок, маргарин столовый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, сыр сметанковый, масло подсолнечное рафинированное	100	33,87	18,10	17,30	72,50	519,00
Итого		88,91	38,00	45,50	147,60	1 033,00
Всего		88,91	38,00	45,50	147,60	1 033,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

МЕНЮ
28 ноября 2024 г.

1-4 классы



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ <small>горбуша свлм, молоко тетрапак, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.)</small>	80	34,95	10,20	8,50	3,50	131,00
РИС ОТВАРНОЙ <small>рис длиннозерный, масло сливочное, соль йодированная</small>	150	13,31	3,70	5,60	39,90	225,00
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) <small>кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное</small>	40	23,97	1,10	2,50	3,20	40,00
СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>сок сады придонья 0,2</small>	200	31,27	0,00	0,00	0,10	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	3,89	3,10	0,30	20,20	95,00
ГРУША <small>груша</small>	220	71,54	1,10	0,80	27,80	127,00
Итого		178,93	19,20	17,70	94,70	618,00
Всего		178,93	19,20	17,70	94,70	618,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3

/Копыльцова Элла Николаевна/



МЕНЮ
28 ноября 2024 г.

Многолетние. 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 рафинированное, сахар песок, томатная паста, соль йодированная, сметана 20% жирности, морковь, картофель, голень цб	200	25,10	7,10	10,30	15,60	280,00
ФРИКАДЕЛЬКИ С СОУСОМ говядина б/к, вода питьевая, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок, свинина бк, яйца куриные (шт)	80/25	49,61	13,30	27,00	4,40	164,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное	150	8,36	6,00	5,00	36,50	215,00
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		88,23	29,10	42,50	88,50	799,00
Всего		88,23	29,10	42,50	88,50	799,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна