





Утверждаю

Директор  
МОУ 'СОШ №3'  
Копыльцова Элла Николаевна/

# МЕНЮ

29 ноября 2024 г.

## ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ЯНТАРНАЯ" <small>пшено, молоко тетрапак, вода питьевая, сахар песок, яблоки, масло сливочное</small>	200	26,68	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>кофейный напиток, сахар песок, молоко тетрапак, вода питьевая</small>	200	15,14	4,40	4,40	16,30	123,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	8,99	7,10	0,60	46,60	220,00
АПЕЛЬСИН <small>апельсин</small>	234	86,58	2,10	0,50	19,00	101,00
<b>Итого</b>		<b>137,39</b>	<b>13,60</b>	<b>5,50</b>	<b>81,90</b>	<b>444,00</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ <small>картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, крупа перловая, сметана 20% жирности</small>	200	34,28	3,40	11,50	18,40	193,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ <small>капуста свежая, рис круглый, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, говядина б/к, свинина бк, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, сахар песок</small>	100/50	35,07	7,80	19,60	3,60	137,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ <small>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная</small>	150	13,75	8,20	10,10	36,90	271,00
ЧАЙ С САХАРОМ <small>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой</small>	200	1,83	0,00	0,00	15,20	61,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт</small>	40	8,99	7,10	0,60	46,60	220,00
<b>Итого</b>		<b>93,93</b>	<b>26,50</b>	<b>41,80</b>	<b>120,70</b>	<b>882,00</b>
<b>Всего</b>		<b>231,31</b>	<b>40,10</b>	<b>47,30</b>	<b>202,60</b>	<b>1 326,00</b>

Зав. производством (шеф-повар)

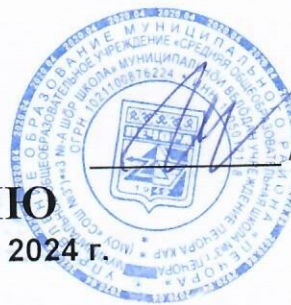
Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор  
МОУ'СОШ№3'

Жопыльцова Элла Николаевна/



# МЕНЮ

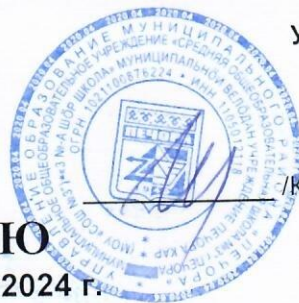
29 ноября 2024 г.

## Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b> картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, крупа перловая, сметана 20% жирности	200	17,02	2,90	9,00	17,80	164,00
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ</b> капуста свежая, рис круглый, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, говядина б/к, свинина бк, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, сахар песок	100/50	51,21	12,10	27,60	3,60	175,00
<b>КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ</b> крупа гречневая ядрица, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная	150	13,22	8,20	9,70	37,00	267,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,78	0,00	0,00	14,50	58,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт	40	3,63	2,90	0,20	18,80	89,00
<b>Итого</b>		86,86	26,10	46,50	91,70	753,00
<b>Всего</b>		86,86	26,10	46,50	91,70	753,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор  
МОУ'СОШ№3'

Копыльцова Элла Николаевна/

# МЕНЮ

29 ноября 2024 г.

## Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ</b> капуста свежая, рис круглый, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, говядина б/к, свинина б/к, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, морковь, томатная паста, сахар песок	100/50	49,19	11,50	22,30	3,80	134,00
<b>КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ</b> крупа гречневая ядрица, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная	150	13,18	8,20	9,70	36,90	267,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,78	0,00	0,00	14,50	58,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,85	3,00	0,30	19,90	94,00
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b> мука пшеничная высш сорт, сахар песок, маргарин столовый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, творог 9,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное	100	23,33	15,30	9,60	47,20	338,00
<b>Итого</b>		91,32	38,00	41,90	122,30	891,00
<b>Всего</b>		91,32	38,00	41,90	122,30	891,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна





Утверждаю

Директор  
МОУ 'СОШ №3'

/Копыльцова Элла Николаевна/

# МЕНЮ

29 ноября 2024 г.

## Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША "ЯНТАРНАЯ" <small>пшено, молоко тетрапак, вода питьевая, яблоки, масло сливочное</small>	200	105,39	33,70	40,20	74,70	799,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>кофейный напиток, молоко тетрапак, вода питьевая</small>	200	96,25	30,10	31,00	50,80	607,00
АПЕЛЬСИН <small>апельсин</small>	231	85,47	2,10	0,50	18,70	99,00
Итого		287,11	65,90	71,70	144,20	1 505,00
Всего		287,11	65,90	71,70	144,20	1 505,00

Зав. производством (шеф-повар)

СВ

Ногтева Софья Семеновна