

Утверждаю

И.о.директора

МОУ'СОШ№3'

/Бакулина Татьяна Дмитриевна/



# МЕНЮ

6 ноября 2024 г.

## Сахарный диабет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ</b> <small>рыба треска филе, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, морковь, сметана 20% жирности</small>	80	40,79	8,40	12,20	3,00	156,00
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> <small>крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная</small>	150	13,35	8,50	10,20	38,50	280,00
<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> <small>горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное</small>	60	73,38	4,70	10,30	9,80	150,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> <small>вода питьевая, сахар песок, лимон, чай нури листовой</small>	200	4,10	0,10	0,00	19,60	80,00
<b>Итого</b>		131,62	21,70	32,70	70,90	666,00
<b>Всего</b>		131,62	21,70	32,70	70,90	666,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

И.о.директора  
МОУ'СОШ№3'

/Бакулина Татьяна Дмитриевна/



**МЕНЮ**  
6 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>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b> говядина б/к, свинина бк, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	80	49,01	11,80	21,40	6,20	206,00
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	150	13,26	8,40	10,20	37,90	277,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> вода питьевая, сахар песок, лимон, чай нури листовой	200	3,60	0,10	0,00	15,90	65,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт	40	3,70	2,90	0,20	19,20	91,00
<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b> соль йодированная, сахар песок, мука пшеничная высш сорт, дрожжи сухие, яйца куриные (шт.), творог 9,0% жирности, маргарин столовый, масло подсолнечное рафинированное	100	27,06	16,70	8,70	43,00	319,00
<b>Итого</b>		96,64	39,90	40,50	122,20	958,00
<b>Всего</b>		96,64	39,90	40,50	122,20	958,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

И.о.директора

МОУ'СОШ№3'

/Бакулина Татьяна Дмитриевна/

**МЕНЮ**  
6 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>ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ</b> капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, голень цб, сметана 20% жирности	200	18,00	5,90	7,40	7,60	216,00	
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b> говядина б/к, свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	80	52,64	12,40	21,80	6,00	211,00	
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	150	13,27	8,40	10,20	37,90	277,00	
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> вода питьевая, сахар песок, лимон, чай нури листовой	200	3,61	0,10	0,00	15,90	65,00	
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука высш. сорт	40	3,45	2,70	0,20	17,90	84,00	
<b>Итого</b>		90,96	29,50	39,60	85,30	853,00	
<b>Всего</b>		90,96	29,50	39,60	85,30	853,00	

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

# МЕНЮ

6 ноября 2024 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> рыба треска филе, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, морковь, сметана 20% жирности	80	35,78	9,10	5,70	2,10	96,00
<b>КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ</b> рис длиннозерный, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная	150	14,39	3,50	7,40	37,90	232,00
<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное	65	29,22	1,90	3,10	3,90	51,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> вода питьевая, сахар песок, лимон, чай нури листовой	200	3,67	0,10	0,00	15,70	65,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт	40	6,29	5,00	0,40	32,60	154,00
<b>БАНАН</b> банан	181	47,92	2,70	0,90	38,10	174,00
<b>Итого</b>		137,27	22,30	17,50	130,30	772,00
<b>Обед</b>						
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ</b> капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, голень цб, сметана 20% жирности	200	18,00	6,00	7,40	7,60	216,00
<b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ</b> говядина б/к, свинина бк, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	80	60,39	14,80	24,50	10,10	261,00
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, рис длиннозерный	150	13,03	3,70	5,80	40,10	228,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт	40	6,29	5,00	0,40	32,60	154,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> вода питьевая, сахар песок, лимон, чай нури листовой	200	3,67	0,10	0,00	15,70	65,00
<b>Итого</b>		101,38	29,60	38,10	106,10	924,00
<b>Всего</b>		238,64	51,90	55,60	236,40	1 696,00

Зав. производством (шеф-повар)



Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

И.о.директора  
МОУ'СОШ№3'

/Бакулина Татьяна Дмитриевна/

# МЕНЮ

6 ноября 2024 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>рыба треска филе, лук репчатый, соль йодированная, масло сливочное, морковь, сметана 20% жирности, горбуша сайм</small>	80	50,49	13,70	7,10	2,10	127,00
<b>КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ</b> <small>рис длиннозерный, масло сливочное, вода питьевая, соль йодированная</small>	150	14,71	3,50	7,70	37,90	235,00
<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> <small>горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное</small>	60	26,72	1,70	3,10	3,60	49,00
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> <small>вода питьевая, сахар песок, лимон, чай нури листовой</small>	200	3,60	0,10	0,00	15,80	65,00
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> <small>хлеб пшеничн формовой мука высш сорт</small>	40	3,73	2,90	0,20	19,40	91,00
<b>БАНАН</b> <small>банан</small>	181	47,74	2,70	0,90	37,90	173,00
<b>Итого</b>		146,99	24,60	19,00	116,70	740,00
<b>Всего</b>		146,99	24,60	19,00	116,70	740,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна