

/Э.Н.Копыльцова/

1-4 классы

Завтрак

Ch

Ногтева Софья Семеновна

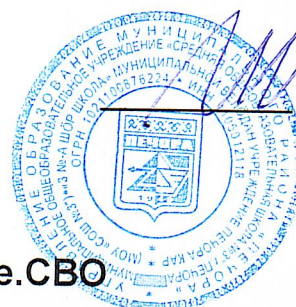
Утверждаю

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

МЕНЮ

3 февраля 2026 г.

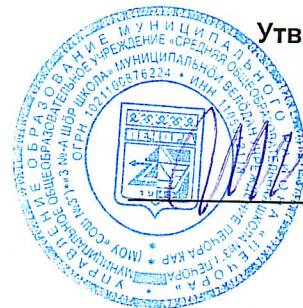
Многодетные. Малоимущие. СВО



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бедро цб, сметана 20% жирности	200	21,66	5,40	9,70	16,60	300,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	90	60,27	15,70	36,70	9,10	258,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	180	14,58	2,90	4,30	20,10	131,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,85	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	5,25	3,40	0,30	22,10	104,00
Итого		103,61	27,40	51,00	82,50	851,00
Всего		103,61	27,40	51,00	82,50	851,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

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

МЕНЮ
3 февраля 2026 г.

ОВЗ

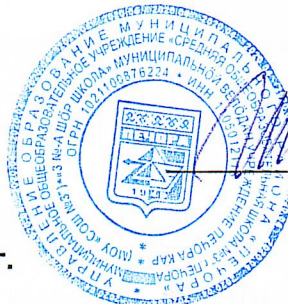
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста свежая, говядина б/к, рис круглый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина бк, томатная паста	150	44,27	11,00	24,50	6,80	164,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	180	13,92	2,80	5,10	29,90	177,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, брусника, смородина черная	200	24,10	0,30	0,10	21,40	90,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		82,29	14,10	29,70	58,10	431,00
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бедро цб, сметана 20% жирности	250	33,45	7,00	12,60	21,70	383,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина бк, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, яйца куриные (шт.)	90	62,54	15,70	36,60	8,20	253,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	180	13,25	1,90	5,30	15,50	117,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,87	0,00	0,00	14,90	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	5,96	3,80	0,30	25,10	118,00
Итого		117,07	28,40	54,80	85,40	931,00
Всего		199,36	42,50	84,50	143,50	1 362,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



МЕНЮ

3 февраля 2026 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, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	90	62,86	16,70	39,10	9,20	263,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	180	15,66	2,40	6,30	16,80	132,00
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, чеснок	60	5,08	0,90	3,70	5,30	58,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой , лимон	200	5,68	0,10	0,00	14,80	61,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт	40	4,74	3,00	0,30	20,00	94,00
Итого		94,02	23,10	49,40	66,10	609,00
Всего		94,02	23,10	49,40	66,10	609,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ностева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ

3 февраля 2026 г.

Детский дом

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бедро цб, сметана 20% жирности	200	16,73	6,30	15,20	23,40	379,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина бк, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, яйца куриные (шт.)	90	44,90	13,70	26,40	9,50	245,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	180	19,03	2,50	8,50	19,60	165,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	2,22	0,00	0,00	19,40	77,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		82,88	22,50	50,10	71,90	866,00
Всего		82,88	22,50	50,10	71,90	866,00

Зав. производством (шеф-повар)



Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'
Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

3 февраля 2026 г.

Астма

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста свежая, говядина б/к, рис круглый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина бк, томатная паста	150	39,11	8,80	21,90	6,20	173,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	180	22,63	4,50	8,30	48,60	287,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, брусника, смородина черная	200	25,30	0,30	0,10	21,50	91,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		87,04	13,60	30,30	76,30	551,00
Всего		87,04	13,60	30,30	76,30	551,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ

3 февраля 2026 г.

Дерматит

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста свежая, говядина б/к, рис круглый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, свинина б/к, томатная паста	150	39,11	8,80	21,90	6,20	173,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	180	22,63	4,50	8,30	48,60	287,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, брусника, смородина черная	200	25,30	0,30	0,10	21,50	91,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		87,04	13,60	30,30	76,30	551,00
Всего		87,04	13,60	30,30	76,30	551,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна