



Утверждаю

Директор  
МОУ СОШ №3  
Э.Н.Копыльцова/

**МЕНЮ**  
**12 марта 2026 г.**

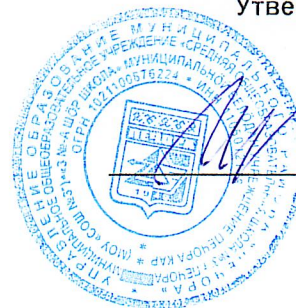
**1-4 классы**

| Наименование блюда                                                                                                                                                              | Выход  | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                 |        |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                                                                                                                                         |        |               |                   |         |             |                                     |
| КОТЛЕТА КУРИННАЯ<br>филе грудки, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, молоко тетрапак, фарш цб, яйца куриные (шт.), чеснок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый | 90     | 44,82         | 19,40             | 25,70   | 9,70        | 353,00                              |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ<br>макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр сметанковый                                                      | 150/20 | 38,04         | 13,20             | 14,80   | 36,60       | 334,00                              |
| КАКАО С МОЛОКОМ<br>какао-порошок, сахар песок, молоко тетрапак, вода питьевая                                                                                                   | 200    | 12,54         | 2,80              | 2,80    | 12,50       | 87,00                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт                                                                                                                          | 40     | 4,87          | 3,10              | 0,30    | 20,50       | 97,00                               |
| Итого                                                                                                                                                                           |        | 100,27        | 38,50             | 43,60   | 79,30       | 871,00                              |
| Всего                                                                                                                                                                           |        | 100,27        | 38,50             | 43,60   | 79,30       | 871,00                              |

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



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

# МЕНЮ

12 марта 2026 г.

## Абонементское питание

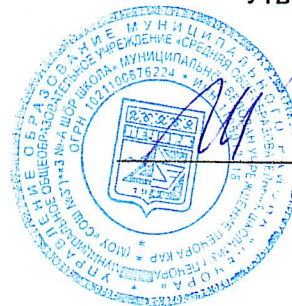
| Наименование блюда                                                                                                                                                                                       | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                          |       |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Обед                                                                                                                                                                                                     |       |               |                   |         |             |                                     |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>горбуша свѣж., хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко тетрапак, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый | 90    | 43,82         | 12,20             | 9,70    | 10,30       | 177,00                              |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная                                                                                                                      | 180   | 20,01         | 3,00              | 7,70    | 20,30       | 163,00                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ<br>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой                                                                                                                                           | 200   | 2,60          | 0,00              | 0,00    | 24,20       | 97,00                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт                                                                                                                                                   | 40    | 4,81          | 3,10              | 0,30    | 20,30       | 96,00                               |
| БУЛОЧКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ<br>мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, молоко сгущенное варенка                                      | 100   | 19,95         | 7,40              | 1,10    | 59,60       | 278,00                              |
| Итого                                                                                                                                                                                                    |       | 91,18         | 25,70             | 18,80   | 134,70      | 811,00                              |
| Всего                                                                                                                                                                                                    |       | 91,18         | 25,70             | 18,80   | 134,70      | 811,00                              |

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



# МЕНЮ

12 марта 2026 г.

## ОВЗ

| Наименование блюда                                                                                                                                                   | Выход  | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                                                                                                                                      |        |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                                                                                                                              |        |               |                   |         |             |                                     |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ<br>филе грудки, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, молоко тетрапак, фарш цб, яйца куриные (шт.), чеснок, масло подсолнечное рафинированное     | 90     | 51,65         | 21,20             | 28,10   | 12,00       | 391,00                              |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ<br>макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр сметанковый                                           | 150/20 | 37,82         | 13,20             | 14,60   | 36,50       | 332,00                              |
| КАКАО С МОЛОКОМ<br>какао-порошок, сахар песок, молоко тетрапак, вода питьевая                                                                                        | 200    | 13,54         | 3,00              | 3,00    | 12,90       | 91,00                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт                                                                                                               | 40     | 6,45          | 4,10              | 0,30    | 27,20       | 128,00                              |
| Итого                                                                                                                                                                |        | 109,46        | 41,50             | 46,00   | 88,60       | 942,00                              |
| Обед                                                                                                                                                                 |        |               |                   |         |             |                                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>картофель, макаронные изделия 1 сорт, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, бедро цб, соль йодированная | 250    | 18,31         | 6,50              | 7,00    | 20,00       | 323,00                              |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>горбуша сём, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый                      | 90     | 32,37         | 9,00              | 8,90    | 4,60        | 134,00                              |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная                                                                                  | 180    | 24,00         | 4,80              | 7,70    | 22,70       | 180,00                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ<br>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой                                                                                                       | 200    | 1,85          | 0,00              | 0,00    | 14,50       | 58,00                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт                                                                                                               | 40     | 6,45          | 4,10              | 0,30    | 27,20       | 128,00                              |
| Итого                                                                                                                                                                |        | 82,98         | 24,40             | 23,90   | 89,00       | 823,00                              |
| Всего                                                                                                                                                                |        | 192,44        | 65,90             | 69,90   | 177,60      | 1 765,00                            |

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

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



# МЕНЮ

12 марта 2026 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

| Наименование блюда                                                                                                                                                                                  | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                     |       |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Обед                                                                                                                                                                                                |       |               |                   |         |             |                                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br><small>картофель, макаронные изделия 1 сорт, морковь, лук репчатый, вода питьевая, бедро цб, соль йодированная, укроп, петрушка , лавровый лист</small> | 200   | 15,91         | 6,00              | 3,60    | 20,70       | 263,00                              |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br><small>горбуша свлм, молоко тетрапак, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый</small>                    | 90    | 39,34         | 10,60             | 10,80   | 5,40        | 161,00                              |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br><small>картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                                                  | 180   | 19,82         | 2,90              | 7,60    | 20,20       | 161,00                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ<br><small>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой</small>                                                                                                                       | 200   | 1,85          | 0,00              | 0,00    | 14,60       | 58,00                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br><small>хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт</small>                                                                                                                               | 40    | 4,08          | 2,60              | 0,20    | 17,20       | 81,00                               |
| Итого                                                                                                                                                                                               |       | 80,99         | 22,10             | 22,20   | 78,10       | 724,00                              |
| Всего                                                                                                                                                                                               |       | 80,99         | 22,10             | 22,20   | 78,10       | 724,00                              |

Зав. производством (шеф-повар)

*el*

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



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

# МЕНЮ

12 марта 2026 г.

## Дерматит

| Наименование блюда                                                                                                                                             | Выход  | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                                                                                                                                |        |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                                                                                                                        |        |               |                   |         |             |                                     |
| КОТЛЕТА КУРИННАЯ<br>филе грудки, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, фарш цб, яйца куриные (шт.), чеснок, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый | 90     | 42,77         | 19,10             | 29,80   | 10,40       | 391,00                              |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ<br>макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр сметанковый                                     | 150/20 | 38,55         | 12,70             | 16,70   | 39,90       | 363,00                              |
| КАКАО С МОЛОКОМ<br>какао-порошок, сахар песок, вода питьевая                                                                                                   | 200    | 16,49         | 2,40              | 1,50    | 10,70       | 67,00                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                                                                 | 40     | 0,00          | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| Итого                                                                                                                                                          |        | 97,81         | 34,20             | 48,00   | 61,00       | 821,00                              |
| Всего                                                                                                                                                          |        | 97,81         | 34,20             | 48,00   | 61,00       | 821,00                              |

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
12 марта 2026 г.

**Детский дом**

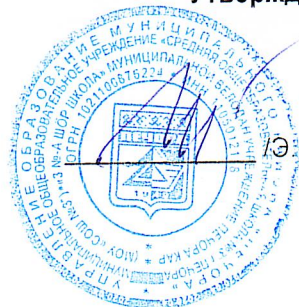
| Наименование блюда                                                                                                                                                                                  | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                     |       |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Обед                                                                                                                                                                                                |       |               |                   |         |             |                                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br><small>картофель, макаронные изделия 1 сорт, морковь, лук репчатый, вода питьевая, бедро цб, соль йодированная, укроп, петрушка , лавровый лист</small> | 200   | 77,78         | 7,00              | 3,80    | 25,10       | 286,00                              |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br><small>горбуша свлм, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый</small>                                                         | 90    | 13,17         | 3,80              | 10,70   | 7,50        | 141,00                              |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br><small>картофель, масло сливочное, соль йодированная</small>                                                                                                                   | 180   | 19,62         | 2,40              | 8,50    | 19,10       | 162,00                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ<br><small>вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой</small>                                                                                                                       | 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                                                                                                                                                                                               |       | 112,79        | 13,20             | 23,00   | 71,10       | 666,00                              |
| Всего                                                                                                                                                                                               |       | 112,79        | 13,20             | 23,00   | 71,10       | 666,00                              |

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю



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

# МЕНЮ

12 марта 2026 г.

## Астма

| Наименование блюда                                                                                                                                             | Выход  | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                                                                                                                                |        |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                                                                                                                        |        |               |                   |         |             |                                     |
| КОТЛЕТА КУРИННАЯ<br>филе грудки, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, фарш цб, яйца куриные (шт.), чеснок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый | 90     | 42,78         | 19,10             | 29,80   | 10,40       | 391,00                              |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ<br>макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр сметанковый                                     | 150/20 | 38,54         | 12,70             | 16,70   | 39,90       | 363,00                              |
| КАКАО С МОЛОКОМ<br>какао-порошок, сахар песок, вода питьевая                                                                                                   | 200    | 16,49         | 2,40              | 1,50    | 10,70       | 67,00                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                                                                 | 40     | 0,00          | 0,00              | 0,00    | 0,00        | 0,00                                |
| Итого                                                                                                                                                          |        | 97,81         | 34,20             | 48,00   | 61,00       | 821,00                              |
| Всего                                                                                                                                                          |        | 97,81         | 34,20             | 48,00   | 61,00       | 821,00                              |

Зав. производством (шеф-повар)

Ноптева Софья Семеновна