

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 января 2026 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая	90/30	70,22	11,50	13,30	4,30	183,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	180	18,03	3,30	5,70	24,80	164,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, брусника	200	18,17	0,10	0,10	20,80	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	6,26	4,00	0,30	26,40	124,00
Итого		112,67	18,90	19,40	76,30	557,00
Всего		112,67	18,90	19,40	76,30	557,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

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

МЕНЮ

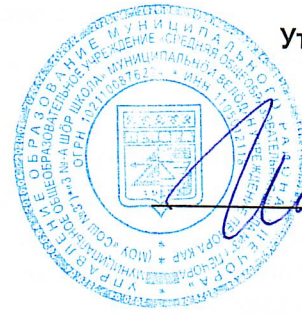
13 января 2026 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.), свинина бк	90/30	58,31	15,40	28,60	10,70	198,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	180	12,41	10,10	9,20	45,50	304,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,84	0,00	0,00	14,50	58,00
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ огурцы соленые	50	26,03	0,40	0,10	0,80	6,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,65	3,00	0,20	19,60	92,00
Итого		103,25	28,90	38,10	91,10	658,00
Всего		103,25	28,90	38,10	91,10	658,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3'
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ
13 января 2026 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, бедро цб	200	11,55	8,00	6,20	13,50	296,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.), свинина бк	90/30	57,58	15,10	28,40	10,20	192,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	180	12,46	10,10	9,20	45,50	305,00
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	4,08	2,60	0,20	17,20	81,00
Итого		87,51	35,80	44,00	101,00	932,00
Всего		87,51	35,80	44,00	101,00	932,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

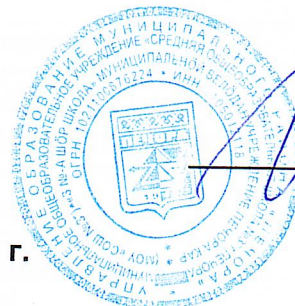
Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ

13 января 2026 г.

ОВЗ

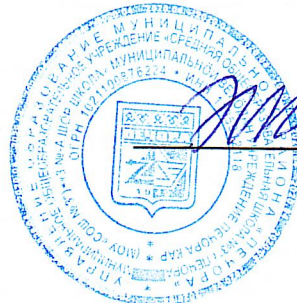


Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая	90/30	60,81	10,00	12,00	4,40	166,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	180	15,04	3,00	3,90	24,40	145,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, брусника	200	18,14	0,10	0,10	20,80	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	6,45	4,10	0,30	27,20	128,00
Итого		100,44	17,20	16,30	76,80	525,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, бедро цб	250	14,46	10,10	7,80	16,90	371,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.), свинина бк	90/30	75,41	19,40	35,90	10,50	229,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	180	9,05	10,00	6,60	45,30	280,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,85	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	6,45	4,10	0,30	27,20	128,00
Итого		107,22	43,60	50,60	114,40	1 066,00
Всего		207,67	60,80	66,90	191,20	1 591,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ

13 января 2026 г.

Детский дом

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, бедро цб	200	12,05	7,80	9,10	13,10	320,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.), свинина бк	90/30	31,72	13,90	31,10	12,30	171,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	180	3,93	10,30	2,70	46,60	251,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,85	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		49,54	32,00	42,90	86,50	800,00
Всего		49,54	32,00	42,90	86,50	800,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ноптева Софья Семеновна

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 января 2026 г.

Дерматит

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая	90/30	72,47	12,50	19,00	10,50	264,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	180	21,28	3,10	8,60	24,80	189,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, брусника	200	21,52	0,20	0,10	20,90	87,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		115,27	15,80	27,70	56,20	540,00
Всего		115,27	15,80	27,70	56,20	540,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна