

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



1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное, сметана 20% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, свинина б/к, яйца куриные (шт.)	90/30	64,56	15,80	31,40	3,00	165,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	180	20,08	3,00	7,80	19,50	161,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	5,30	0,00	0,00	23,20	93,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,87	3,10	0,30	20,50	97,00
Итого		94,81	21,90	39,50	66,20	516,00
Всего		94,81	21,90	39,50	66,20	516,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, бедро цб	200	15,96	4,70	8,00	11,00	258,00
БЕДРО ПОРЦИОННО бедро цб, соль йодированная, сметана 20% жирности	90	43,27	20,00	23,60	0,50	1 127,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	180	16,28	4,40	7,00	48,50	275,00
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	6,79	4,40	0,40	28,60	135,00
Итого		84,16	33,50	39,00	103,20	1 853,00
Всего		84,16	33,50	39,00	103,20	1 853,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 марта 2026 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БЕДРО ПОРЦИОННО бедро цб, соль йодированная, сметана 20% жирности, масло подсолнечное рафинированное	90	45,08	20,00	35,20	0,50	1 231,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	180	13,73	4,40	5,00	48,50	257,00
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ огурцы соленые	50	25,33	0,40	0,10	0,80	6,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовый	200	1,85	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт	40	4,91	3,10	0,30	20,70	98,00
Итого		90,90	27,90	40,60	85,00	1 650,00
Всего		90,90	27,90	40,60	85,00	1 650,00

Зав. производством (шеф-повар) О.и. Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ №3
Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ

13 марта 2026 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное, сметана 20% жирности, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, свинина бк, яйца куриные (шт.)	90/30	63,67	15,60	30,90	2,10	155,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	180	22,54	4,50	7,20	21,70	170,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	5,29	0,00	0,00	23,10	92,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт	40	5,96	3,80	0,30	25,10	118,00
Итого		97,46	23,90	38,40	72,00	535,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, бедро цб	200	15,92	4,70	7,70	11,50	258,00
БЕДРО ПОРЦИОННО бедро цб, соль йодированная, сметана 20% жирности, масло подсолнечное рафинированное	90	45,23	20,00	35,60	0,50	1 235,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	180	16,32	4,40	7,00	48,40	275,00
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		85,30	32,90	50,60	100,40	1 946,00
Всего		182,75	56,80	89,00	172,40	2 481,00

Зав. производством (шеф-повар)

Евгения

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'
Н. Копыльцова/



МЕНЮ
13 марта 2026 г.

Дерматит

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное, сметана 20% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, свинина б/к, яйца куриные (шт.)	90/30	65,35	18,70	40,60	7,00	254,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	180	19,08	2,30	8,50	18,10	158,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	4,99	0,00	0,00	19,40	77,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		89,42	21,00	49,10	44,50	489,00
Всего		89,42	21,00	49,10	44,50	489,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
Э.Н.Копыльцова



МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Детский дом

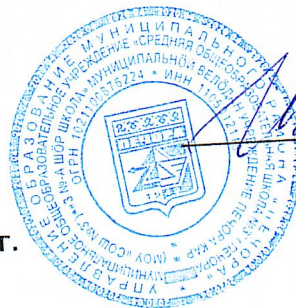
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, бедро цб	200	20,62	5,00	14,90	19,80	358,00
БЕДРО ПОРЦИОННО бедро цб, соль йодированная, сметана 20% жирности	90	42,23	19,90	22,90	0,30	1 120,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	180	17,96	4,50	8,30	48,60	287,00
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		83,03	29,40	46,10	88,10	1 842,00
Всего		83,03	29,40	46,10	88,10	1 842,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ев

Ногтева Софья Семеновна

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



Астма

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, масло сливочное, сметана 20% жирности, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, свинина б/к, яйца куриные (шт.)	90/30	65,35	18,60	40,50	6,40	250,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	180	19,06	2,30	8,50	18,10	158,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	5,00	0,00	0,00	19,40	77,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		89,41	20,90	49,00	43,90	485,00
Всего		89,41	20,90	49,00	43,90	485,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна