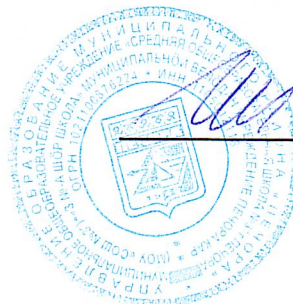


Утверждаю

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



МЕНЮ

14 января 2026 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА КУРИННАЯ филе грудки, вода питьевая, сухари панировочные, молоко тетрапак, фарш цб, яйца куриные (шт.), чеснок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная	90	46,39	20,80	27,20	7,00	361,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр сметанковый	150/20	36,62	11,80	14,60	27,90	292,00
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, сахар песок, молоко тетрапак, вода питьевая	200	12,68	2,80	2,80	12,50	87,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт	40	4,58	2,90	0,20	19,30	91,00
БАНАН мандарин	100	29,00	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого		129,28	39,10	45,00	74,20	869,00
Всего		129,28	39,10	45,00	74,20	869,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ картофель, макаронные изделия 1 сорт, морковь, лук репчатый, вода питьевая, бедро цб, соль йодированная, укроп, петрушка , лавровый лист	200	15,82	5,90	3,60	20,70	263,00
КОТЛЕТА РЫБНАЯ горбуша свѣм, молоко тетрапак, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый	90	43,68	11,50	11,00	5,10	165,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	180	19,33	3,00	7,70	20,30	162,00
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	4,65	3,00	0,20	19,60	92,00
Итого		85,32	23,40	22,50	80,20	740,00
Всего		85,32	23,40	22,50	80,20	740,00

Зав. производством (шеф-повар)

Е.Н. Ногтева

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ
14 января 2026 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА КУРИННАЯ филе грудки, вода питьевая, сухари панировочные, фарш цб, яйца куриные (шт.), чеснок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная	90	44,42	20,30	27,00	5,90	353,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр сметанный	150/20	36,40	11,70	14,40	27,70	289,00
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, сахар песок, молоко тетрапак, вода питьевая	200	13,63	3,00	3,00	12,90	91,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БАНАН мандарин	100	29,00	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого		123,45	35,80	44,60	54,00	771,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ картофель, макаронные изделия 1 сорт, морковь, лук репчатый, масло сливочное, вода питьевая, бедро цб, соль йодированная	250	17,73	6,50	7,00	20,00	324,00
КОТЛЕТА РЫБНАЯ горбуша сём, молоко тетрапак, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый	90	39,03	10,60	10,30	7,50	165,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	180	17,21	2,40	7,10	19,30	151,00
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		82,27	23,60	24,70	88,50	826,00
Всего		205,71	59,40	69,30	142,50	1 597,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3'
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

14 января 2026 г.

Абонементское питание

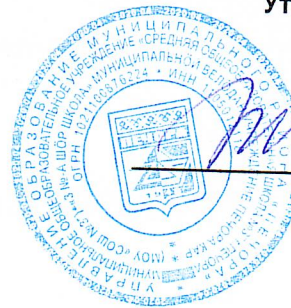
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ горбуша свѣж, молоко тетрапак, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый	90	34,97	9,30	8,80	4,80	136,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	180	19,22	3,00	7,70	20,30	162,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	2,59	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,65	3,00	0,20	19,60	92,00
ХАЧАПУРИ С СЫРОМ мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, сыр сметанковый, молоко тетрапак, сметана 20% жирности	100	35,15	12,10	20,00	46,70	417,00
Итого		96,58	27,40	36,70	115,60	904,00
Всего		96,58	27,40	36,70	115,60	904,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3'
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

14 января 2026 г.

Дерматит

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА КУРИННАЯ филе грудки, вода питьевая, сухари панировочные, фарш цб, яйца куриные (шт.), чеснок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная	90	45,16	21,10	31,40	9,60	410,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр сметанковый	150/20	28,73	8,50	13,80	26,60	266,00
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, сахар песок, вода питьевая	200	16,86	2,40	1,50	10,70	67,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БАНАН мандарин	100	29,00	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого		119,75	32,80	46,90	54,40	781,00
Всего		119,75	32,80	46,90	54,40	781,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ картофель, макаронные изделия 1 сорт, морковь, лук репчатый, вода питьевая, бедро цб, соль йодированная, укроп, петрушка , лавровый лист	200	44,52	6,20	3,60	21,50	267,00
КОТЛЕТА РЫБНАЯ горбуша с\лм, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый	90	39,74	10,10	7,80	3,70	125,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	180	12,14	1,90	4,40	15,50	109,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,84	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		98,24	18,20	15,80	55,20	559,00
Всего		98,24	18,20	15,80	55,20	559,00

Зав. производством (шеф-повар)

Е.Н. Ногтева

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ №3'
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ

14 января 2026 г.

Астма

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА КУРИННАЯ филе грудки, вода питьевая, сухари панировочные, фарш цб, яйца куриные (шт.), чеснок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная	90	45,16	21,10	31,40	9,60	410,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия 1 сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр сметанковый	150/20	28,73	8,50	13,80	26,60	266,00
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, сахар песок, вода питьевая	200	16,86	2,40	1,50	10,70	67,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БАНАН мандарин	100	29,00	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого		119,75	32,80	46,90	54,40	781,00
Всего		119,75	32,80	46,90	54,40	781,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна