

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ
15 октября 2025 г.
1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБНАЯ КОТЛЕТА горбуша свѣж, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, яйца куриные (шт.)	90	35,03	9,50	8,50	7,90	146,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко конц, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая	180	19,69	3,70	6,50	29,80	193,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,76	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,58	3,10	0,30	20,30	96,00
ЯБЛОКО яблоки	100	35,39	0,90	0,90	21,10	101,00
Итого		96,46	17,20	16,20	93,60	594,00
Всего		96,46	17,20	16,20	93,60	594,00

Зав. производством (шеф-повар)

С.Ногтева

Ногтева Софья Семеновна

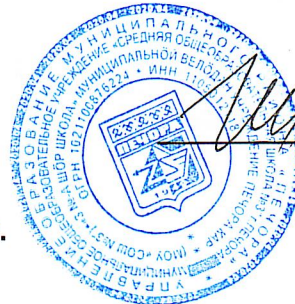
Утверждаю

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

МЕНЮ

15 октября 2025 г.

ОВЗ



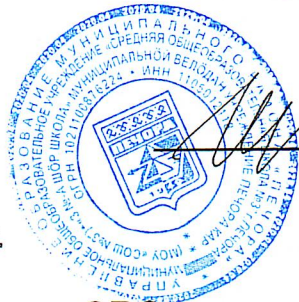
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ горбуша сём, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко конц, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.)	90	47,58	14,80	10,20	52,00	359,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко конц, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая	180	23,13	4,60	7,00	36,50	228,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,76	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	7,37	5,00	0,40	32,60	154,00
ЯБЛОКО яблоки	100	35,48	0,90	0,90	21,10	101,00
Итого		115,31	25,30	18,50	156,70	900,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ картофель, рис круглый, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, бедро цб, укроп, петрушка	250	19,32	5,40	15,80	13,50	373,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	7,83	5,60	4,80	33,90	201,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ говяжья печень, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 20% жирности, соль йодированная, томатная паста, лук репчатый, морковь	90/30	56,12	16,90	11,60	4,00	209,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	4,88	0,00	0,00	19,40	77,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	7,37	5,00	0,40	32,60	154,00
Итого		95,52	32,90	32,60	103,40	1 014,00
Всего		210,83	58,20	51,10	260,10	1 914,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ
15 октября 2025 г.

Многодетные.Малоимущие.СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ картофель, рис круглый, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, бедро цб, укроп, петрушка	200	17,28	5,40	15,80	13,40	372,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ говяжья печень, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 20% жирности, соль йодированная, томатная паста, лук репчатый, морковь	90/30	55,36	16,90	11,10	3,90	204,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	7,54	5,50	4,60	33,70	198,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	4,88	0,00	0,00	19,40	77,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,02	2,70	0,20	17,80	84,00
Итого		89,08	30,50	31,70	88,20	935,00
Всего		89,08	30,50	31,70	88,20	935,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ'СОШ№3'
/Копельцова Э.Н./

МЕНЮ

15 октября 2025 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ говяжья печень, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 20% жирности, соль йодированная, томатная паста, лук репчатый, морковь	90/30	55,41	16,90	11,20	3,80	204,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	7,59	5,50	4,60	33,80	199,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	4,88	0,00	0,00	19,40	77,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,22	2,80	0,20	18,70	88,00
БУЛОЧКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, молоко сгущенное варенка	100	26,77	7,90	6,30	59,70	327,00
Итого		98,88	33,10	22,30	135,40	895,00
Всего		98,88	33,10	22,30	135,40	895,00

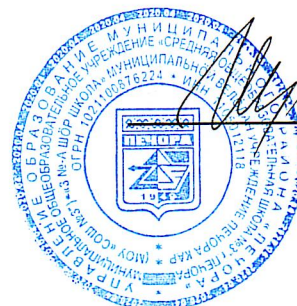
Зав. производством (шеф-повар)

Ch

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



МЕНЮ

15 октября 2025 г.

Астма

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБНАЯ КОТЛЕТА горбуша свлм, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	90	37,32	9,30	12,20	6,00	171,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, соль йодированная, вода питьевая	180	10,08	3,10	0,60	24,90	118,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	2,08	0,00	0,00	19,40	77,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	73,70	49,60	4,00	326,20	1 539,00
ЯБЛОКО яблоки	100	36,30	0,90	0,90	21,60	103,00
Итого		159,48	62,90	17,70	398,10	2 008,00
Всего		159,48	62,90	17,70	398,10	2 008,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна