

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 января 2026 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ крупа кукурузная, вода питьевая, молоко тетрапак, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная	210	21,11	3,20	7,60	25,30	182,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,50	5,00	4,50	0,30	61,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ масло сливочное, батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр сметанковый	40/15/15	51,30	7,40	27,00	15,60	336,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	2,60	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,53	2,90	0,20	19,10	90,00
Итого		88,04	18,50	39,30	84,50	766,00
Всего		88,04	18,50	39,30	84,50	766,00

Зав. производством (шеф-повар)

Handwritten signature

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3'
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

16 января 2026 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ крупка кукурузная, вода питьевая, молоко тетрапак, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная	210	18,20	2,50	6,60	24,00	165,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,50	5,00	4,50	0,30	61,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ масло сливочное, батон нарезной пшен.мука 1 сорт, сыр сметанковый	40/15/15	53,18	8,00	27,40	19,00	355,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	2,60	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	6,45	4,10	0,30	27,20	128,00
Итого		88,92	19,60	38,80	94,70	806,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ картофель, рис круглый, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, бедро цб, укроп, петрушка	250	19,10	5,40	15,50	13,50	370,00
ГУЛЯШ МЯСНОЙ свинина бк, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло сливочное, морковь, сахар песок, соль йодированная	90/30	61,78	21,40	56,20	16,00	229,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	9,60	6,60	5,60	40,40	239,00
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		98,77	37,50	77,60	111,60	1 024,00
Всего		187,69	57,10	116,40	206,30	1 830,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ 'СОШ №3'
Н.Копыльцова/

МЕИЮ

16 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 КРУПОЙ картофель, рис круглый, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, бедро цб, укроп, петрушка	200	13,78	4,30	12,70	10,70	298,00
ГУЛЯШ МЯСНОЙ свинина бк, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, соль йодированная	90/30	59,08	21,50	54,60	14,00	207,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	9,96	6,60	5,90	40,30	241,00
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	4,22	2,70	0,20	17,80	84,00
Итого		88,89	35,10	73,40	97,40	888,00
Всего		88,89	35,10	73,40	97,40	888,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

16 января 2026 г.

Абонементское питание

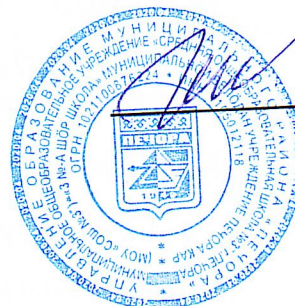
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ГУЛЯШ МЯСНОЙ свинина бк, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, соль йодированная	90/30	63,67	23,30	59,20	13,80	213,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	9,97	6,60	5,90	40,40	241,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	2,22	0,00	0,00	19,40	77,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,59	2,90	0,20	19,30	91,00
БУЛОЧКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, молоко сгущенное варенка	100	21,09	8,70	1,60	64,90	308,00
Итого		101,54	41,50	66,90	157,80	930,00
Всего		101,54	41,50	66,90	157,80	930,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

16 января 2026 г.

Астма

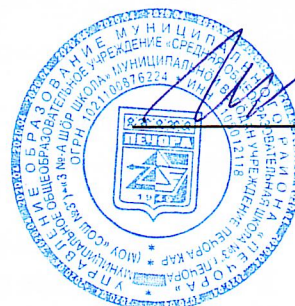
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ крупка кукурузная, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная	210	4,00	0,00	0,00	19,40	77,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,50	5,00	4,50	0,30	61,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ масло сливочное, сыр сметанковый	40/15/15	36,80	4,20	21,70	0,20	214,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	2,95	0,00	0,00	29,00	116,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		52,25	9,20	26,20	48,90	468,00
Всего		52,25	9,20	26,20	48,90	468,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

16 января 2026 г.

Детский дом

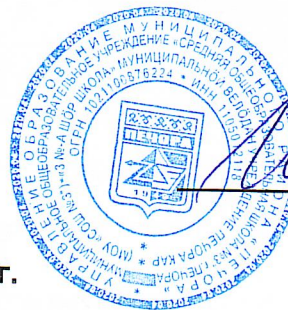
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ картофель, рис круглый, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, бедро цб, укроп, петрушка	200	45,15	4,90	13,10	11,80	308,00
ГУЛЯШ МЯСНОЙ свинина бк, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, соль йодированная	90/30	25,50	7,90	24,20	12,90	173,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	100	13,93	6,60	8,90	39,90	266,00
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		86,80	19,40	46,20	84,00	824,00
Всего		86,80	19,40	46,20	84,00	824,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 января 2026 г.

Дерматит

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ крупка кукурузная, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная	210	4,00	0,00	0,00	19,40	77,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,50	5,00	4,50	0,30	61,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ масло сливочное, сыр сметанковый	40/15/15	36,80	4,20	21,70	0,20	214,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	2,97	0,00	0,00	29,00	116,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		52,27	9,20	26,20	48,90	468,00
Всего		52,27	9,20	26,20	48,90	468,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна