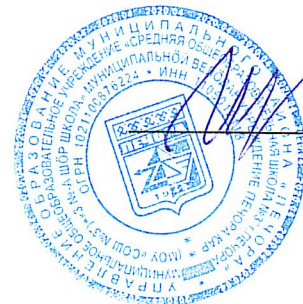


Утверждаю

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



МЕНЮ

16 сентября 2025 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста свежая, говядина б/к, рис круглый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина б/к, томатная паста, мука пшеничная высш сорт	100	42,86	11,30	20,30	13,00	174,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	150	12,98	3,40	5,80	37,40	216,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, клубника мор	200	27,23	0,10	0,00	21,10	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	4,24	3,00	0,20	19,80	93,00
МАНДАРИН апельсин	200	64,09	1,80	0,40	16,20	86,00
Итого		151,39	19,60	26,70	107,50	655,00
Всего		151,39	19,60	26,70	107,50	655,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 сентября 2025 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

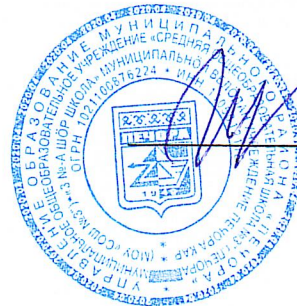


Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, сметана 20% жирности, вода питьевая, бедро цб	200	16,58	4,70	9,10	10,60	267,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис длиннозерный, масло сливочное, соль йодированная	180	65,64	22,50	33,70	33,30	527,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,59	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	4,66	3,30	0,30	21,70	103,00
Итого		88,48	30,50	43,10	80,20	955,00
Всего		88,48	30,50	43,10	80,20	955,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

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



16 сентября 2025 г.

OB3

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста свежая, говядина б/к, рис круглый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина б/к, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт	100	49,66	13,00	23,80	13,10	191,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	150	13,06	3,70	5,60	40,40	226,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, клубника мор.	200	27,72	0,10	0,00	21,10	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	40	7,77	5,50	0,50	36,20	171,00
МАНДАРИН апельсин	200	64,02	1,80	0,40	16,20	86,00
Итого		162,24	24,10	30,30	127,00	760,00
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	14,88	4,60	8,40	10,50	260,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис длиннозерный, масло сливочное	180	55,06	18,80	30,00	33,30	478,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,62	0,00	0,00	15,10	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	40	7,77	5,50	0,50	36,20	171,00
Итого		79,34	28,90	38,90	95,10	969,00
Всего		241,58	53,00	69,20	222,10	1 729,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

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

МЕНЮ
16 сентября 2025 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ филе грудки, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис длиннозерный, масло сливочное, соль йодированная	180	55,62	18,70	30,00	33,30	478,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,59	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт	40	4,34	3,10	0,30	20,30	96,00
БУЛОЧКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, молоко сгущенное, варенка	100	20,14	7,40	1,10	59,60	278,00
Итого		81,69	29,20	31,40	127,80	910,00
Всего		81,69	29,20	31,40	127,80	910,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

16 сентября 2025 г.

Астма

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста свежая, говядина б/к, рис круглый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, свинина б/к, томатная паста, мука пшеничная высш сорт	100	51,68	13,00	28,10	12,20	226,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	150	16,10	3,50	8,20	37,40	237,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, клубника мор	200	27,73	0,10	0,00	21,10	86,00
Итого		95,51	16,60	36,30	70,70	549,00
Всего		95,51	16,60	36,30	70,70	549,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна