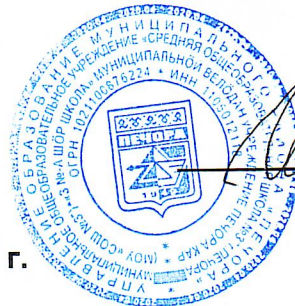


Утверждаю



Директор
МОУ'СОШ№3'
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

16 октября 2025 г.

1-4 классы

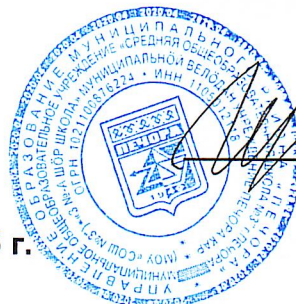
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная, сметана 20% жирности, молоко сгущенное саранский бэмж	150/40	54,16	18,30	14,20	19,20	281,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,27	5,00	4,50	0,30	61,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, манго замороженое	200	17,29	0,30	0,10	23,10	130,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,58	3,10	0,30	20,30	96,00
ПИРОЖНОЕ ИНД.УПАКОВКЕ конфеты маска	40	16,90	1,90	8,40	19,70	153,00
Итого		101,20	28,60	27,50	82,60	721,00
Всего		101,20	28,60	27,50	82,60	721,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 октября 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 рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис длиннозерный, масло сливочное	200	69,58	22,50	33,80	33,30	528,00
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	3,78	2,50	0,20	16,70	79,00
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	60	14,97	0,30	2,00	1,00	25,00
Итого		90,09	25,30	36,00	65,50	690,00
Всего		90,09	25,30	36,00	65,50	690,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



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

МЕНЮ

16 октября 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	14,64	4,60	7,90	10,30	255,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис длиннозерный, масло сливочное	200	69,53	22,50	33,80	33,30	527,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,76	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	3,88	2,60	0,20	17,20	81,00
Итого		89,81	29,70	41,90	75,40	921,00
Всего		89,81	29,70	41,90	75,40	921,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

16 октября 2025 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная, сметана 20% жирности, молоко сгущенное саранский бзмж	150/40	41,77	15,90	11,60	15,20	232,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	40	8,27	5,00	4,50	0,30	61,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, манго замороженое	200	17,28	0,30	0,10	23,10	130,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	7,37	5,00	0,40	32,60	154,00
ПИРОЖНОЕ ИНД.УПАКОВКЕ конфеты маска	30	16,91	1,90	8,40	19,70	153,00
Итого		91,59	28,10	25,00	90,90	730,00
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	17,91	5,00	9,50	12,90	281,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис длиннозерный, масло сливочное	200	69,50	22,50	34,20	33,20	530,00
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
Итого		96,53	32,50	44,10	93,20	1 023,00
Всего		188,12	60,60	69,10	184,10	1 753,00

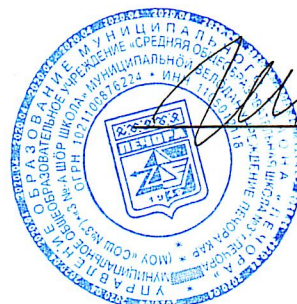
Зав. производством (шеф-повар)



Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 октября 2025 г.

Астма

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, сухари панировочные, соль йодированная, сметана 20% жирности	150/40	40,00	16,50	9,00	25,20	251,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,26	5,00	4,50	0,30	61,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, манго замороженое	200	20,56	0,30	0,10	23,60	132,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	73,70	49,60	4,00	326,20	1 539,00
ПИРОЖНОЕ ИНД.УПАКОВКЕ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		142,52	71,40	17,60	375,30	1 983,00
Всего		142,52	71,40	17,60	375,30	1 983,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна