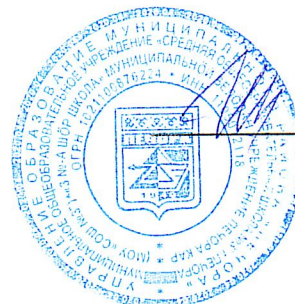


Утверждаю

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

МЕНЮ
17 марта 2026 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 бк, томатная паста	150	58,85	14,40	30,30	7,30	190,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	180	16,27	4,40	7,00	48,50	275,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, смородина черная, клубника мор.	200	23,80	0,20	0,10	20,90	87,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	40	4,77	3,10	0,30	20,10	95,00
Итого		103,68	22,10	37,70	96,80	647,00
Всего		103,68	22,10	37,70	96,80	647,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 марта 2026 г.

Абонементское питание



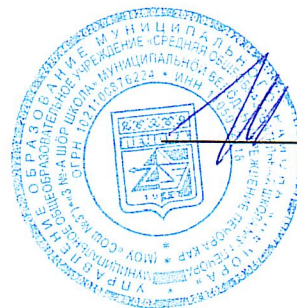
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	90	64,84	16,50	37,40	9,30	269,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	180	17,10	2,80	5,90	19,00	141,00
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы	50	20,13	0,70	2,50	1,80	33,00
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	4,81	3,10	0,30	20,30	96,00
Итого		108,72	23,10	46,10	65,00	597,00
Всего		108,72	23,10	46,10	65,00	597,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

17 марта 2026 г.

ОВЗ

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 бк, томатная паста	150	56,76	13,60	28,30	7,30	189,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	180	13,47	3,70	5,80	40,40	228,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, смородина черная, клубника мор.	200	24,14	0,20	0,10	20,90	87,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	5,96	3,80	0,30	25,10	118,00
Итого		100,33	21,30	34,50	93,70	622,00
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бедро цб, сметана 20% жирности	250	32,95	6,40	12,50	17,30	362,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина бк, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, яйца куриные (шт.)	90	52,78	14,20	35,20	8,20	235,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	180	10,83	1,80	3,40	14,30	95,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,87	0,00	0,00	14,90	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	5,96	3,80	0,30	25,10	118,00
Итого		104,40	26,20	51,40	79,80	870,00
Всего		204,72	47,50	85,90	173,50	1 492,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

17 марта 2026 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

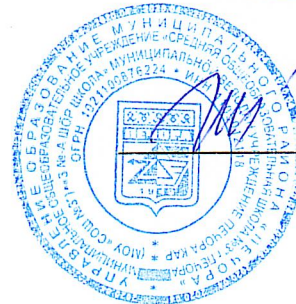
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бедро цб, сметана 20% жирности	200	21,65	5,00	9,60	13,50	285,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	90	57,91	16,10	38,70	9,10	285,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	180	15,82	2,50	5,70	17,00	130,00
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	5,43	3,50	0,30	22,90	108,00
Итого		102,67	27,10	54,30	77,10	837,00
Всего		102,67	27,10	54,30	77,10	837,00

Зав. производством (шеф-повар)

С.С. Ногтева

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ'СОШ№3'
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ

17 марта 2026 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 рафинированное, соль йодированная, свинина бк, томатная паста	150	36,00	9,50	25,40	7,50	170,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	180	17,95	4,50	8,30	48,60	287,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, смородина черная, клубника мор.	200	20,28	0,20	0,10	20,70	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		74,23	14,20	33,80	76,80	543,00
Всего		74,23	14,20	33,80	76,80	543,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

МЕНЮ

17 марта 2026 г.

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 бк, томатная паста	150	36,00	9,50	25,40	7,50	170,00
РИС ОТВАРНОЙ рис длиннозерный, соль йодированная, масло сливочное	180	17,96	4,50	8,30	48,60	287,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, смородина черная, клубника мор.	200	20,29	0,20	0,10	20,70	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		74,25	14,20	33,80	76,80	543,00
Всего		74,25	14,20	33,80	76,80	543,00

Ch

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



МЕНЮ
17 марта 2026 г.

Детский дом

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бедро цб, сметана 20% жирности	200	16,56	5,40	15,10	17,30	351,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина бк, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.)	90	35,35	14,50	33,30	9,50	224,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	180	18,15	2,00	8,40	16,20	149,00
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		72,28	21,90	56,80	62,40	801,00
Всего		72,28	21,90	56,80	62,40	801,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна