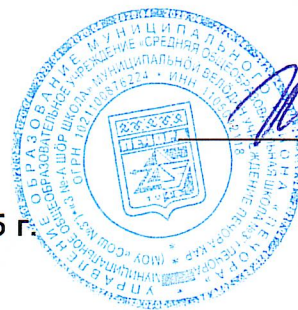


Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

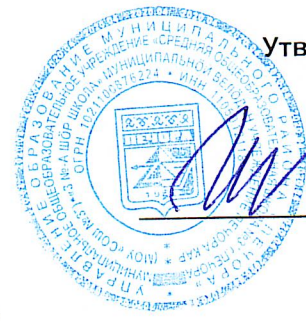
18 сентября 2025 г.

1-4 классы

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, яйца куриные (шт.), масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная, сметана 20% жирности, молоко сгущенное саранский бзмж	150	40,47	15,90	11,20	15,30	228,00
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	40	7,50	5,00	4,50	0,30	61,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, клубника мор., смородина черная	200	18,18	0,20	0,10	20,40	84,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт	40	4,33	3,10	0,30	20,20	95,00
ПИРОЖНОЕ ИН.УПАКОВКА пирожное чоко пай	30	14,58	0,00	0,20	0,60	4,00
Итого		85,06	24,20	16,30	56,80	472,00
Всего		85,06	24,20	16,30	56,80	472,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

18 сентября 2025 г.

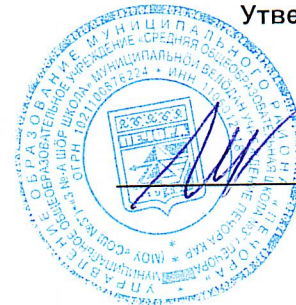
ОВЗ

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	41,18	16,10	11,50	15,50	233,00
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ яйца куриные (шт.)	40	7,50	5,00	4,50	0,30	61,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, клубника мор., смородина черная	200	18,39	0,20	0,10	20,40	84,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	8,75	6,20	0,50	40,80	192,00
ПИРОЖНОЕ ИН.УПАКОВКА пирожное чоко пай	30	14,58	0,00	0,20	0,60	4,00
Итого		90,40	27,50	16,80	77,60	574,00
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бедро цб, сметана 20% жирности	250	38,63	6,50	12,00	17,30	359,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	150	14,08	2,00	5,40	16,20	122,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина бк, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, яйца куриные (шт.)	80	45,71	13,10	32,60	7,60	215,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, вода питьевая, чай нури листовой	200	2,17	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	8,75	6,20	0,50	40,80	192,00
Итого		109,33	27,80	50,50	106,10	985,00
Всего		199,72	55,30	67,30	183,70	1 559,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



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

МЕНЮ

18 сентября 2025 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.)	80	48,38	14,00	34,10	8,10	224,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	150	16,12	2,40	6,30	16,80	134,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, вода питьевая, чай нури листовой	200	2,17	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн формовой мука высш сорт	40	3,55	2,50	0,20	16,50	78,00
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, повидло, яйца куриные (шт). масло подсолнечное рафинированное	100	12,61	7,20	4,20	70,40	348,00
Итого		82,83	26,10	44,80	136,00	881,00
Всего		82,83	26,10	44,80	136,00	881,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

18 сентября 2025 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	21,36	4,30	8,90	13,60	244,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	150	17,18	2,70	6,70	17,20	140,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина б/к, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, говядина б/к, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	80	44,86	13,50	33,60	8,40	220,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, вода питьевая, чай нури листовой	200	2,17	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт	40	5,00	3,50	0,30	23,30	110,00
Итого		90,56	24,00	49,50	86,70	811,00
Всего		90,56	24,00	49,50	86,70	811,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

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

МЕНЮ
18 сентября 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, яйца куриные (шт.), масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная, сметана 20% жирности, молоко сгущенное саранский бзмж	150	56,65	21,40	21,40	25,50	383,00
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ яйца куриные (шт.)	40	7,50	5,00	4,50	0,30	61,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, клубника мор., смородина черная	200	21,39	0,20	0,10	20,70	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт	40	69,96	49,60	4,00	326,20	1 539,00
ПИРОЖНОЕ ИН.УПАКОВКА пирожное чоко пай	30	14,58	0,00	0,20	0,60	4,00
Итого		170,08	76,20	30,20	373,30	2 073,00
Всего		170,08	76,20	30,20	373,30	2 073,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна