

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 марта 2026 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	55,15	18,40	14,30	19,30	283,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, вода питьевая, чай нури листовой	200	2,60	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,77	3,10	0,30	20,10	95,00
ПИРОЖНОЕ В ИНД.УПАКОВКЕ шоколад аленка 15гр	30	32,00	0,10	0,30	0,50	5,00
Итого		94,51	21,60	14,90	64,10	480,00
Всего		94,51	21,60	14,90	64,10	480,00

Зав. производством (шеф-повар)

СН

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова

МЕНЮ

19 марта 2026 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	41,03	15,90	11,40	15,30	230,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, вода питьевая, чай нури листовой	200	2,62	0,00	0,00	24,60	98,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	5,96	3,80	0,30	25,10	118,00
ПИРОЖНОЕ В ИНД.УПАКОВКЕ шоколад аленка 15gr	30	32,00	0,10	0,30	0,50	5,00
Итого		81,61	19,80	12,00	65,50	451,00
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, бедро цб, сметана 20% жирности	250	18,20	5,10	11,50	9,40	286,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис длиннозерный, масло сливочное	200	69,37	22,60	35,30	37,10	557,00
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		95,40	31,50	47,10	86,50	1 021,00
Всего		177,01	51,30	59,10	152,00	1 472,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

19 марта 2026 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

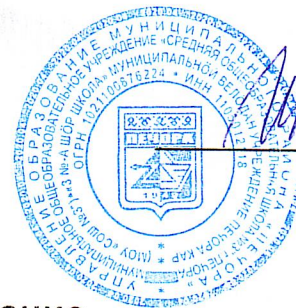
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, бедро цб, сметана 20% жирности	250	18,11	5,10	11,10	9,40	282,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис длиннозерный, масло сливочное	200	69,04	22,60	35,20	37,00	555,00
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	4,15	2,70	0,20	17,50	82,00
Итого		93,15	30,40	46,50	78,40	977,00
Всего		93,15	30,40	46,50	78,40	977,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 марта 2026 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	200	64,18	20,80	33,30	37,00	531,00
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	3,82	2,40	0,20	16,10	76,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый горошек зеленый консервы	50	32,05	1,50	0,10	3,20	20,00
Итого		101,90	24,70	33,60	70,80	685,00
Всего		101,90	24,70	33,60	70,80	685,00

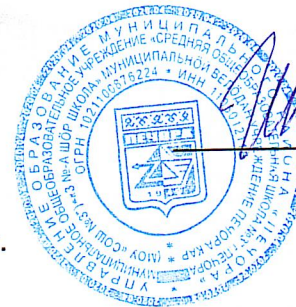
Зав. производством (шеф-повар)

Ск

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3'
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

19 марта 2026 г.

Астма

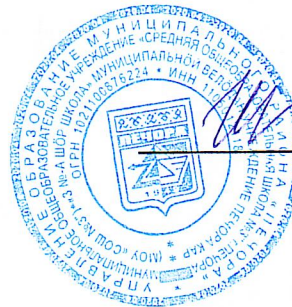
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная, сметана 20% жирности	150/40	49,21	16,50	17,00	25,20	323,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, вода питьевая, 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
ПИРОЖНОЕ В ИНД.УПАКОВКЕ шоколад аленка 15гр	30	32,00	0,10	0,30	0,50	5,00
Итого		84,18	16,60	17,30	54,70	444,00
Всего		84,18	16,60	17,30	54,70	444,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

19 марта 2026 г.

Дерматит

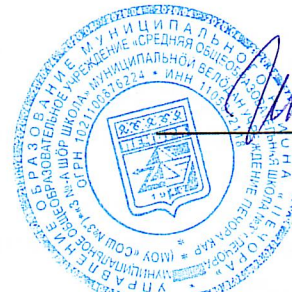
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная, сметана 20% жирности	150/40	49,21	16,50	17,00	25,20	323,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, вода питьевая, 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
ПИРОЖНОЕ В ИНД.УПАКОВКЕ шоколад аленка 15гр	30	32,00	0,10	0,30	0,50	5,00
Итого		84,18	16,60	17,30	54,70	444,00
Всего		84,18	16,60	17,30	54,70	444,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/



МЕНЮ

19 марта 2026 г.

Детский дом

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, бедро цб, сметана 20% жирности	250	22,93	5,60	16,90	11,00	343,00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ филе грудки, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, рис длиннозерный, масло сливочное	200	74,68	22,90	37,00	38,20	578,00
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		99,83	28,50	53,90	68,60	998,00
Всего		99,83	28,50	53,90	68,60	998,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ск

Ногтева Софья Семеновна