

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

21 октября 2025 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая	90/30	68,28	11,50	13,30	4,20	183,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко тетрапак, масло сливочное, соль йодированная	180	16,87	3,30	5,70	24,80	164,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, клубника мор.	200	16,42	0,10	0,00	20,70	84,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	4,38	3,00	0,20	19,40	91,00
Итого		105,95	17,90	19,20	69,10	522,00
Всего		105,95	17,90	19,20	69,10	522,00

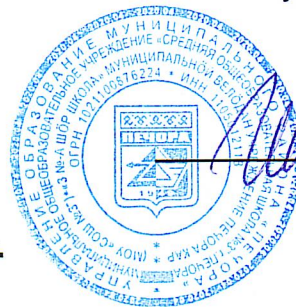
Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3'

/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

21 октября 2025 г.

Абонементское питание

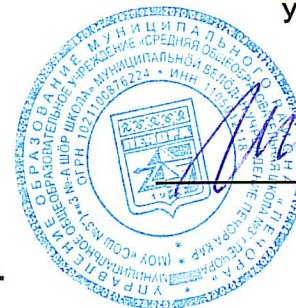
Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, сметана 20% жирности, яйца куриные (шт.), свинина бк	90/30	55,89	14,60	30,60	10,60	213,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	180	12,16	10,10	9,10	45,40	304,00
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ огурцы соленые	40	25,95	0,50	0,10	1,00	8,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,81	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт	40	4,28	2,90	0,20	18,90	89,00
Итого		100,09	28,10	40,00	90,50	672,00
Всего		100,09	28,10	40,00	90,50	672,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Копыльцова Э.Н./



МЕНЮ

21 октября 2025 г.

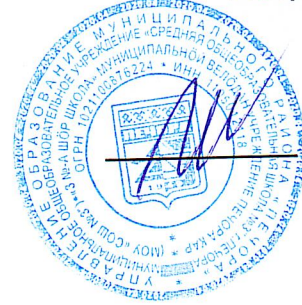
Многодетные.Малоимущие.СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, бедро цб	200	12,10	10,00	8,30	17,70	340,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, сметана 20% жирности, яйца куриные (шт.), свинина бк	90/30	61,85	15,70	31,40	11,20	226,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	180	12,21	10,10	9,20	45,50	304,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовой	200	1,81	0,00	0,00	14,60	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	40	4,02	2,70	0,20	17,80	84,00
Итого		92,00	38,50	49,10	106,80	1 012,00
Всего		92,00	38,50	49,10	106,80	1 012,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ноттева Софья Семеновна

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Копыльцова Э.Н/



21 октября 2025 г.

OB3

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая	90/30	59,37	10,10	12,00	4,70	167,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, масло сливочное, соль йодированная	180	15,69	3,00	5,30	24,40	157,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, клубника мор.	200	16,43	0,10	0,00	20,70	84,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	6,14	4,10	0,30	27,20	128,00
Итого		97,64	17,30	17,60	77,00	536,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, бедро цб	250	14,06	10,10	7,80	16,90	371,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.), свинина бк	90/30	73,40	19,10	35,10	11,10	230,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная	180	10,03	8,40	7,50	38,00	253,00
ЧАЙ С САХАРОМ вода питьевая, сахар песок, чай нури листовый	200	1,81	0,00	0,00	14,50	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	6,14	4,10	0,30	27,20	128,00
Итого		105,44	41,70	50,70	107,70	1 040,00
Всего		203,08	59,00	68,30	184,70	1 576,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

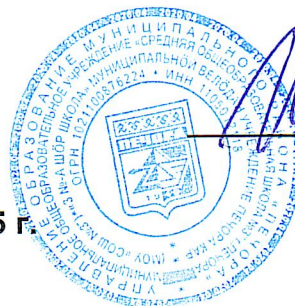
Утверждаю

Директор
МОУ'СОШ№3'
/Копыльцова Э.Н./

МЕНЮ

21 октября 2025 г.

Астма



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая	90/30	30,25	5,80	13,80	8,00	179,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, соль йодированная	180	9,82	3,10	0,60	24,90	118,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД сахар песок, вода питьевая, вишня, клубника мор.	200	19,84	0,10	0,00	21,10	86,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		59,91	9,00	14,40	54,00	383,00
Всего		59,91	9,00	14,40	54,00	383,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна