

Утверждаю



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

МЕНЮ

30 января 2026 г.

1-4 классы

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ крупa кукурузная, вода питьевая, молоко тетрапак, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная	210	20,92	3,10	7,50	25,20	181,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,50	5,00	4,50	0,30	61,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	2,60	0,00	0,00	24,20	97,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	6,33	4,10	0,30	26,70	126,00
Итого		38,34	12,20	12,30	76,40	465,00
Всего		38,34	12,20	12,30	76,40	465,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ'СОШ№3'
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ

30 января 2026 г.

ОВЗ

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ крупка кукурузная, вода питьевая, молоко тетрапак, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная	200	17,74	2,30	6,70	22,90	161,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,50	5,00	4,50	0,30	61,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, 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
Итого		34,82	11,10	11,50	72,90	438,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ картофель, рис круглый, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, бедро цб, укроп, петрушка	250	19,02	5,40	16,10	13,40	375,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ говядина б/к, свинина бк, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	90	73,88	19,30	41,80	11,60	306,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	9,93	6,60	5,90	40,40	241,00
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		110,67	35,10	64,10	105,40	1 100,00
Всего		145,48	46,20	75,60	178,30	1 538,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ №3'
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ

30 января 2026 г.

Многодетные. Малоимущие. СВО

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ картофель, рис круглый, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, бедро цб, укроп, петрушка	200	13,76	4,30	12,70	10,70	298,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ говядина б/к, свинина бк, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	90	67,38	17,50	39,80	8,90	271,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	9,95	6,60	5,90	40,40	241,00
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	5,16	3,30	0,30	21,70	103,00
Итого		98,10	31,70	58,70	96,20	971,00
Всего		98,10	31,70	58,70	96,20	971,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3'
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ
30 января 2026 г.

Абонементское питание

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ говядина б/к, свинина бк, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, молоко тетрапак, яйца куриные (шт.)	90	58,26	16,10	38,60	9,10	255,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	9,91	6,60	5,90	40,40	241,00
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	4,65	3,00	0,20	19,60	92,00
БУЛОЧКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая, молоко сгущенное варенка	100	20,45	7,70	1,40	59,60	282,00
Итого		95,11	33,40	46,10	143,20	928,00
Всего		95,11	33,40	46,10	143,20	928,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



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

МЕНЮ

30 января 2026 г.

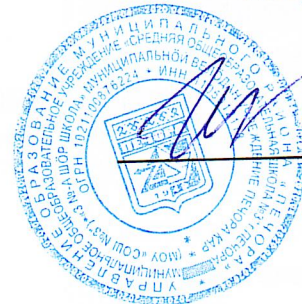
Астма

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ крупа кукурузная, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная	210	14,45	0,10	8,00	19,40	150,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,50	5,00	4,50	0,30	61,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, 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
Итого		25,92	5,10	12,50	48,70	327,00
Всего		25,92	5,10	12,50	48,70	327,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна

Утверждаю



Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ

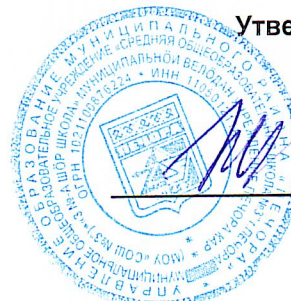
30 января 2026 г.

Детский дом

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ картофель, рис круглый, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, бедро цб, укроп, петрушка	200	45,18	4,90	13,10	11,80	308,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ свинина бк, чеснок, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.)	90	26,14	10,70	23,80	9,50	209,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия 1 сорт, масло сливочное, соль йодированная	180	13,92	6,60	8,90	39,90	266,00
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		87,46	22,20	45,80	80,60	860,00
Всего		87,46	22,20	45,80	80,60	860,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ногтева Софья Семеновна



Утверждаю

Директор
МОУ СОШ №3
/Э.Н.Копыльцова/

МЕНЮ
30 января 2026 г.

Дерматит

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ крупка кукурузная, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная	210	14,43	0,10	8,00	19,40	150,00
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	40	8,50	5,00	4,50	0,30	61,00
ЧАЙ С САХАРОМ сахар песок, чай нури листовой	200	2,95	0,00	0,00	29,00	116,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		25,88	5,10	12,50	48,70	327,00
Всего		25,88	5,10	12,50	48,70	327,00

Зав. производством (шеф-повар)

Ноптева Софья Семеновна