



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"

Д.Н. Урвачев

МЕНЮ

для обучающихся в МАОУ СОШ №3

2 июня 2015

День 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Завтрак (1-4 класс)						
290	Птица тушеная в соусе	90	10,33	9,72	2,51	139
36	Макароны отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156
382	Какао на молоке	200	4,43	3,42	10,03	112,63
70	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за Завтрак		570	23,22	14,52	71,61	531,93
Обед (1-4 класс)						
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,77	5,32	6,88	82,5
71	Огурец свежий	60	0,36	0,12	2,52	12,6
294	Ктлета из птицы с маслом	80	16,6	12,7	15,2	242
128	Пюре картофельное с маслом	150	3,12,	5,1	57	133
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		760	23,28	24,11	128,92	686,1
День 1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Завтрак (5-11 класс)						
290	Птица тушеная в соусе	100	11,46	10,79	2,79	154,29
36	Макароны отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	187,2
382	Какао на молоке	200	4,43	3,42	10,03	112,63
70	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за Завтрак		610	25,48	15,72	78,27	578,42
Обед (5-11 класс)						
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	7,13	9,84	11,19	161,88
71	Огурец свежий	100	1,30	0,50	4,21	23,38
294	Ктлета из птицы с маслом	80	10	10,35	14	189,1
128	Пюре картофельное с маслом	180	5,03	4,64	30,47	183,9
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,68	15,72	80,52
Итого за Обед		880	29,20	26,63	118,834	829,08

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"

Д.Н. Урвачев

М Е Н Ю

для обучающихся в МАОУ СОШ №3

4 июля 2023

День 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (1-4 класс)						
211	Омлет натуральный	150	14,22	19,85	5,3	256,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22
70	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за _Завтрак		525	23,07	29,03	60,84	597,11
Обед (1-4 класс)						
99	Суп из овощей с горошком зеленым	200	5,57	7,89	10,72	136,19
24Л	Салат из свежей капусты с овощами	60	0,87	6	4	72,4
293	Мясо тушеное (свинина)	90	23,6	17,67	0,3	255
304	Рис отварной с маслом	150	3,73	4	36,73	198
304	Компот из сухофруктов	200	1,94	2,44	27,86	141,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		750	39,65	38,79	101,68	914,05
День 2						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (5-11 класс)						
211	Омлет натуральный	200	19,05	26,60	7,10	344,05
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22
70	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за Завтрак		575	27,90	35,78	62,64	684,41
99	Суп из овощей с горошком зеленым	250	6,96	9,86	13,40	170,24
24Л	Салат из свежей капусты с овощами	100	0,87	6	4	72,4
293	Мясо тушеное (свинина)	90	13,63	12,42	2,91	178,08
304	Рис отварной с маслом	180	4,48	4,8	44,08	237,6
304	Компот из сухофруктов	200	1,94	2,44	27,86	141,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		870	31,82	36,31	114,32	910,78

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев

М Е Н Ю

для обучающихся в МАОУ СОШ №3

5 июня 2023

День 3						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (1-4 класс)						
173	Каша молочная овсяная с маслом	200	9	9,4	39,99	278,11
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,15	13,12	54,86
ПР	Вафли	50	2	17,5	27,5	275
70	Фрукт свежий порционнно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за Завтрак		550	11,56	27,25	93,21	659,97
Обед (1-4 классы)						
81	Свекольник со сметаной на бульоне	200	5,7	7,67	15,12	152,34
20	Салат со свежих огурцов	60	0,654	6,14	2,13	66,69
279	Тефтеля мясная в соусе	90	13,24	15,05	6,55	215
171	Каша гречневая с маслом	150	8,66	6	44,18	265,2
656	Напиток из шиповника	200	0,22	0,2	17,62	73,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		750	32,414	35,85	107,67	883,69
День 3						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (5-11 класс)						
173	Каша молочная овсяная с маслом	250	11,25	11,75	49,99	347,64
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,15	13,12	54,86
ПР	Вафли	50	2	17,5	27,5	275
70	Фрукт свежий порционнно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за Завтрак		600	13,81	29,6	103,208	729,50
Обед (5-11 классы)						
81	Свекольник со сметаной на бульоне	250	8,91	11,98	23,63	238,03
20	Салат со свежих огурцов	100	1,09	10,19	3,54	110,71
279	Тефтеля мясная в соусе	90	13,24	15,05	6,55	215
171	Каша гречневая с маслом	180	10,39	7,2	53,016	318,24
656	Напиток из шиповника	200	0,22	0,2	17,62	73,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		870	37,78	45,42	126,42	1066,44

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев

М Е Н Ю
для обучающихся в МАОУ СОШ №3

7 июля 2025

День 4						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (1-4 класс)						
237	Запеканка из творога с повидлом	150	18,95	14,27	37,8	355,41
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
ПР	Вафли	50	2,25	15,5	30	265
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за Завтрак		500	21,85	30,14	93,96	731,25
Обед (1-4 классы)						
85	Щи зеленые со сметаной на бульоне	200	7	4,8	11,13	115,76
24М	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,67	6	2,8	68
271	Котлета домашняя	80	14,32	12,47	10,42	211
125	Пюре картофельное с маслом	150	4,19	3,87	25,39	153,25
349	Компот из сухофруктов	200	1,94	2,44	27,86	141,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		740	32,06	30,37	99,67	800,47
День 4						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (5-11 класс)						
237	Запеканка из творога с повидлом	200	25,39	19,12	50,65	476,25
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
ПР	Вафли	50	2,25	15,5	30	265
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за Завтрак		550	28,29	34,99	106,812	852,09
Обед (5-11 классы)						
85	Щи зеленые со сметаной на бульоне	250	8,75	6	13,9125	144,7
24М	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,1122	9,96	4,648	112,88
271	Котлета домашняя	80	14,32	12,47	10,42	211
125	Пюре картофельное с маслом	180	5,028	4,644	30,468	183,9
349	Компот из сухофруктов	200	1,94	2,44	27,86	141,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		860	35,09	36,30	109,38	904,94



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3
Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев

М Е Н Ю
для обучающихся в МАОУ СОШ №3
8 июня 2025

День 5						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(1-4 класс)						
189	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,5	8,2	38,26	248,7
382	Какао с молоком	200	4,43	3,42	10,03	112,63
10	Печенье	30	2,4	2,85	21,6	123
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,92	4,26	17	114,18
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за _Завтрак		560	14,65	18,93	99,49	650,51
Обед(1-4 класс)						
102	Суп гороховый на бульоне	200	8,35	8,54	17,36	180
71	Огурец свежий	60	0,78	0,3	2,52	14
290	Гуляш из птицы	90	11,63	14	5,43	194,2
36	Макароны отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		750	30,82	24,41	125	773,5
День 5						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(5-11 класс)						
189	Каша молочная рисовая с маслом	250	6,88	10,25	47,83	310,88
382	Какао с молоком	200	4,43	3,42	10,03	112,63
10	Печенье	30	2,4	2,85	21,6	123
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,92	4,26	17	114,18
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за _Завтрак		610	16,03	20,98	109,055	712,69
Обед(5-11 класс)						
102	Суп гороховый на бульоне	250	10,44	10,68	21,7	225
71	Огурец свежий	100	1,29	0,50	4,183	23,24
290	Гуляш из птицы	90	11,63	14	5,43	194,2
36	Макароны отварные с маслом	180	6,79	0,80	38,30	187,2
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		870	34,55	26,88	120,39	858,94



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"

Д.Н. Урвачев

МЕНЮ

для обучающихся в МАОУ СОШ №3

9 июня 2015

День 6						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(1-4 класс)						
189	Гречка по-купечески с птицей	200	22,24	19,47	62,13	513
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,54	2,93	17,53	111
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за Завтрак		530	28,58	23,11	106,81	748,3
Обед(1-4 класс)						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной на бульоне	200	5,9	10	10,32	155,29
71	Помидор свежий	60	0,66	0,18	3,01	16,5
291	Плов с курицей	200	14,22	17,32	36	356,58
656	Напиток из шиповника	200	0,22	0,2	17,62	73,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ражно-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		710	24,94	28,49	89,02	712,83
День 6						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(5-11 класс)						
189	Гречка по-купечески с птицей	250	27,8	24,34	77,66	641,25
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,54	2,93	17,53	111
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за Завтрак		580	34,14	27,98	122,343	876,55
Обед(5-11 класс)						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной на бульоне	250	7,375	12,5	12,9	194,11
71	Помидор свежий	100	1,10	0,30	5,00	27,39
291	Плов с курицей	250	17,775	21,65	45	445,725
656	Напиток из шиповника	200	0,22	0,2	17,62	73,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ражно-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		850	30,41	35,44	102,59	851,69



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев



МЕНЮ
для обучающихся в МАОУ СОШ №3

10 июля 2015

День 7						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак(1-4 класс)

173	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8,38	8,78	39,72	271,5
382	Какао с молоком	200	4,43	3,42	10,03	112,63
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22
Итого за Завтрак		545	19,01	20,7	77,18	593,35

Обед(1-4 класс)

85	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	200	7	8,63	26,13	210,15
24М	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,67	6	2,8	68
270	Котлета домашняя	90	9,17	11,09	10,49	241,56
171	Каша гречневая с маслом	150	8,66	6	44,18	265,2
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		750	29,9	32,62	134,37	1014,21

День 7						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак(5-11 класс)

173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,48	10,98	49,65	339,38
382	Какао с молоком	200	4,43	3,42	10,03	112,63
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22
		595	21,11	22,90	87,11	661,23

Итого за Завтрак						
------------------	--	--	--	--	--	--

Обед(5-11 класс)

85	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	250	8,75	10,79	32,66	262,69
24М	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,11	9,96	4,65	112,88
270	Котлета домашняя	90	9,17	11,088	10,49	241,56
171	Каша гречневая с маслом	180	10,392	7,2	53,016	318,24
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		870	33,82	39,94	151,59	1164,67



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев



М Е Н Ю

для обучающихся в МАОУ СОШ №3

12 июня 2025

День 8						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(1-4 класс)						
211	Омлет натуральный	150	14,22	19,85	5,3	256,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
3	Бутерброд с малом с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за _Завтрак		525	23,07	29,03	60,84	597,11
Обед(1-4 класс)						
96	Рассольник Ленинградский на бульоне	200	6,35	8,91	16,17	170,35
71	Огурец свежий	60	0,78	0,3	2,52	14
256	Мясо тушеное (свинина)	90	13,63	12,42	2,91	178,08
125	Пюре картофельное с маслом	150	4,19	3,87	25,39	153,25
349	Компот из сухофруктов	200	1,94	2,44	27,86	141,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		750	30,83	28,73	96,92	768,14
День 8						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(5-11 класс)						
211	Омлет натуральный	200	18,91	26,40	7,05	341,48
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
3	Бутерброд с малом с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за _Завтрак		575	27,76	35,58	62,59	681,84
Обед(5-11 класс)						
96	Рассольник Ленинградский на бульоне	250	7,94	11,14	20,21	212,94
71	Огурец свежий	100	1,29	0,50	4,18	23,24
256	Мясо тушеное (свинина)	90	13,63	12,42	2,91	178,08
125	Пюре картофельное с маслом	180	5,03	4,64	30,47	183,9
349	Компот из сухофруктов	200	1,94	2,44	27,86	141,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		870	33,77	31,93	107,70	850,62



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев



М Е Н Ю
для обучающихся в МАОУ СОШ №3

7.3 06 2025

День 9						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак(1-4 класс)

181	Каша молочная манная с маслом	200	5,44	9,55	28,86	223
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,15	13,12	54,86
1	Бутерброд с маслом	30	1,74	7,75	9,88	116,23
ПР	Печенье затяжное	50	3,6	5,4	30	186
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за _Завтрак		580	11,34	23,05	94,46	632,09

Обед(1-4 класс)

82	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне	200	5,9	10	10,32	155,29
71	Огурец свежий	60	0,78	0,3	2,52	14
294	Котлета из птицы с маслом	80	10	10,35	14	189,1
304	Рис отварной с маслом	150	3,73	4	36,73	198
656	Напиток из шиповника	200	0,22	0,2	17,62	73,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		740	24,57	25,64	103,26	740,85

День 9						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак(5-11 класс)

181	Каша молочная манная с маслом	250	6,8	11,94	36,08	278,75
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,15	13,12	54,86
1	Бутерброд с маслом	30	1,74	7,75	9,88	116,23
ПР	Печенье затяжное	50	3,6	5,4	30	186
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за _Завтрак		630	12,7	25,44	101,675	687,84

Итого за _Завтрак						
-------------------	--	--	--	--	--	--

Обед(5-11 класс)

82	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне	250	7,38	12,50	12,90	194,11
71	Огурец свежий	100	1,29	0,50	4,18	23,24
294	Котлета из птицы с маслом	80	10,00	10,35	14,00	189,10
304	Рис отварной с маслом	180	4,48	4,80	44,08	237,60
656	Напиток из шиповника	200	0,22	0,20	17,62	73,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,51	14,55	72,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39,00
Итого за Обед		860	27,31	29,14	114,85	828,51

Итого за Обед						
---------------	--	--	--	--	--	--



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев



М Е Н Ю

для обучающихся в МАОУ СОШ №3

74 06 2025

День 10						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(1-4 класс)						
215	Макароны с сыром	170	11,59	8,98	38,89	282,77
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,01	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,39	0,64	14,76	78,47
Итого за _Завтрак		510	15,63	9,80	79,81	472,08
Обед (1-4 класс)						
151	Уха	200	5,54	7,76	14,22	149
45М	Салат из капусты с помидорами	60	0,95	4,97	3,57	62,85
517	Жаркое по -домашнему	200	15,22	16,32	30,64	330,75
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		710	26,11	29,95	99,2	771,9
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(5-11 класс)						
215	Макароны с сыром	200	13,63	10,56	45,89	333,67
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,01	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,233	0,7968	18,426	97,94
		550	18,51	11,54	90,48	542,45
Итого за _Завтрак						
Обед(5-11 класс)						
151	Уха	250	6,925	9,7	17,775	186,25
45М	Салат из капусты с помидорами	100	1,58	8,25	5,93	104,33
517	Жаркое по -домашнему	250	19,025	20,4	38,3	413,44
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		850	31,927	39,2502	112,771	933,32

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев

М Е Н Ю

для обучающихся в МАОУ СОШ №3

15 06 2025

День 11						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Завтрак (1-4 класс)						
290	Птица тушеная в соусе	90	10,33	9,72	2,51	139
36	Макароны отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156
382	Какао на молоке	200	4,43	3,42	10,03	112,63
70	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за Завтрак		570	23,22	14,52	71,61	531,93
Обед (1-4 класс)						
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,77	5,32	6,88	82,5
71	Огурец свежий	60	0,36	0,12	2,52	12,6
294	Ктлета из птицы с маслом	80	16,6	12,7	15,2	242
128	Пюре картофельное с маслом	150	3,12,	5,1	57	133
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		760	23,28	24,11	128,92	686,1
День 11						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Завтрак (5-11 класс)						
290	Птица тушеная в соусе	100	11,46	10,79	2,79	154,29
36	Макароны отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	187,2
382	Какао на молоке	200	4,43	3,42	10,03	112,63
70	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за Завтрак		610	25,48	15,72	78,27	578,42
Обед (5-11 класс)						
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	7,13	9,84	11,19	161,88
71	Огурец свежий	100	1,30	0,50	4,21	23,38
294	Ктлета из птицы с маслом	80	10	10,35	14	189,1
128	Пюре картофельное с маслом	180	5,03	4,64	30,47	183,9
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,68	15,72	80,52
Итого за Обед		880	29,20	26,63	118,834	829,08
Итого за Обед		890	51,2662	43,4275	226,48	1496,275

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев

М Е Н Ю

для обучающихся в МАОУ СОШ №3

17 06 2025

День 12						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (1-4 класс)						
211	Омлет натуральный	150	14,22	19,85	5,3	256,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22
70	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за Завтрак		525	23,07	29,03	60,84	597,11
Обед (1-4 класс)						
99	Суп из овощей с горошком зеленым	200	5,57	7,89	10,72	136,19
24Л	Салат из свежей капусты с овощами	60	0,87	6	4	72,4
293	Мясо тушеное (свинина)	90	23,6	17,67	0,3	255
304	Рис отварной с маслом	150	3,73	4	36,73	198
304	Компот из сухофруктов	200	1,94	2,44	27,86	141,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		750	39,65	38,79	101,68	914,05
День 12						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (5-11 класс)						
211	Омлет натуральный	200	19,05	26,60	7,10	344,05
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22
70	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за Завтрак		575	27,90	35,78	62,64	684,41
99	Суп из овощей с горошком зеленым	250	6,96	9,86	13,40	170,24
24Л	Салат из свежей капусты с овощами	100	0,87	6	4	72,4
293	Мясо тушеное (свинина)	90	13,63	12,42	2,91	178,08
304	Рис отварной с маслом	180	4,48	4,8	44,08	237,6
304	Компот из сухофруктов	200	1,94	2,44	27,86	141,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		870	31,82	36,31	114,32	910,78



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"

Д.Н. Урвачев

М Е Н Ю

для обучающихся в МАОУ СОШ №3

19 06 2025

День 13						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (1-4 класс)						
173	Каша молочная овсяная с маслом	200	9	9,4	39,99	278,11
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,15	13,12	54,86
ПР	Вафли	50	2	17,5	27,5	275
70	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за _Завтрак		550	11,56	27,25	93,21	659,97
Обед (1-4 классы)						
81	Свекольник со сметаной на бульоне	200	5,7	7,67	15,12	152,34
20	Салат со свежих огурцов	60	0,654	6,14	2,13	66,69
279	Тефтеля мясная в соусе	90	13,24	15,05	6,55	215
171	Каша гречневая с маслом	150	8,66	6	44,18	265,2
656	Напиток из шиповника	200	0,22	0,2	17,62	73,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		750	32,414	35,85	107,67	883,69
День 13						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (5-11 класс)						
173	Каша молочная овсяная с маслом	250	11,25	11,75	49,99	347,64
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0,15	13,12	54,86
ПР	Вафли	50	2	17,5	27,5	275
70	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за _Завтрак		600	13,81	29,6	103,208	729,50
Обед (5-11 классы)						
81	Свекольник со сметаной на бульоне	250	8,91	11,98	23,63	238,03
20	Салат со свежих огурцов	100	1,09	10,19	3,54	110,71
279	Тефтеля мясная в соусе	90	13,24	15,05	6,55	215
171	Каша гречневая с маслом	180	10,39	7,2	53,016	318,24
656	Напиток из шиповника	200	0,22	0,2	17,62	73,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		870	37,78	45,42	126,42	1066,44
Итого за Обед		980	66,66153	78,8492	229,209	1894,842

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3
Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев

М Е Н Ю
для обучающихся в МАОУ СОШ №3

20 06 2025

День 14						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (1-4 класс)						
237	Запеканка из творога с повидлом	150	18,95	14,27	37,8	355,41
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
ПР	Вафли	50	2,25	15,5	30	265
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за Завтрак		500	21,85	30,14	93,96	731,25
Обед (1-4 классы)						
85	Щи зеленые со сметаной на бульоне	200	7	4,8	11,13	115,76
24М	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,67	6	2,8	68
271	Котлета домашняя	80	14,32	12,47	10,42	211
125	Пюре картофельное с маслом	150	4,19	3,87	25,39	153,25
349	Компот из сухофруктов	200	1,94	2,44	27,86	141,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		740	32,06	30,37	99,67	800,47
День 14						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (5-11 класс)						
237	Запеканка из творога с повидлом	200	25,39	19,12	50,65	476,25
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
ПР	Вафли	50	2,25	15,5	30	265
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за Завтрак		550	28,29	34,99	106,812	852,09
Обед (5-11 классы)						
85	Щи зеленые со сметаной на бульоне	250	8,75	6	13,9125	144,7
24М	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,1122	9,96	4,648	112,88
271	Котлета домашняя	80	14,32	12,47	10,42	211
125	Пюре картофельное с маслом	180	5,028	4,644	30,468	183,9
349	Компот из сухофруктов	200	1,94	2,44	27,86	141,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		860	35,09	36,30	109,38	904,94

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3
Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев

МЕНЮ
для обучающихся в МАОУ СОШ №3

21.06.2025

День 15						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(1-4 класс)						
189	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,5	8,2	38,26	248,7
382	Какао с молоком	200	4,43	3,42	10,03	112,63
10	Печенье	30	2,4	2,85	21,6	123
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,92	4,26	17	114,18
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за _Завтрак		560	14,65	18,93	99,49	650,51
Обед(1-4 класс)						
102	Суп гороховый на бульоне	200	8,35	8,54	17,36	180
71	Огурец свежий	60	0,78	0,3	2,52	14
290	Гуляш из птицы	90	11,63	14	5,43	194,2
36	Макароны отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		750	30,82	24,41	125	773,5
День 15						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(5-11 класс)						
189	Каша молочная рисовая с маслом	250	6,88	10,25	47,83	310,88
382	Какао с молоком	200	4,43	3,42	10,03	112,63
10	Печенье	30	2,4	2,85	21,6	123
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,92	4,26	17	114,18
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за _Завтрак		610	16,03	20,98	109,055	712,69
Обед(5-11 класс)						
102	Суп гороховый на бульоне	250	10,44	10,68	21,7	225
71	Огурец свежий	100	1,29	0,50	4,183	23,24
290	Гуляш из птицы	90	11,63	14	5,43	194,2
36	Макароны отварные с маслом	180	6,79	0,80	38,30	187,2
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		870	34,55	26,88	120,39	858,94



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"

Д.Н. Урвачев

М Е Н Ю

для обучающихся в МАОУ СОШ №3

22 06 2025

День 16						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(1-4 класс)						
189	Гречка по-купечески с птицей	200	22,24	19,47	62,13	513
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,54	2,93	17,53	111
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за Завтрак		530	28,58	23,11	106,81	748,3
Обед(1-4 класс)						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной на бульоне	200	5,9	10	10,32	155,29
71	Помидор свежий	60	0,66	0,18	3,01	16,5
291	Плов с курицей	200	14,22	17,32	36	356,58
656	Напиток из шиповника	200	0,22	0,2	17,62	73,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ражно-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		710	24,94	28,49	89,02	712,83
День 16						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(5-11 класс)						
189	Гречка по-купечески с птицей	250	27,8	24,34	77,66	641,25
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,54	2,93	17,53	111
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за Завтрак		580	34,14	27,98	122,343	876,55
Обед(5-11 класс)						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной на бульоне	250	7,375	12,5	12,9	194,11
71	Помидор свежий	100	1,10	0,30	5,00	27,39
291	Плов с курицей	250	17,775	21,65	45	445,725
656	Напиток из шиповника	200	0,22	0,2	17,62	73,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ражно-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		850	30,41	35,44	102,59	851,69



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев



М Е Н Ю
для обучающихся в МАОУ СОШ №3

23 06 2025

День 17						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак(1-4 класс)

173	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8,38	8,78	39,72	271,5
382	Какао с молоком	200	4,43	3,42	10,03	112,63
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22
Итого за <u>Завтрак</u>		545	19,01	20,7	77,18	593,35

Обед(1-4 класс)

85	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	200	7	8,63	26,13	210,15
24М	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,67	6	2,8	68
270	Котлета домашняя	90	9,17	11,09	10,49	241,56
171	Каша гречневая с маслом	150	8,66	6	44,18	265,2
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		750	29,9	32,62	134,37	1014,21

День 17						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	

Завтрак(5-11 класс)

173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,48	10,98	49,65	339,38
382	Какао с молоком	200	4,43	3,42	10,03	112,63
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22
		595	21,11	22,90	87,11	661,23

Итого за <u>Завтрак</u>						
-------------------------	--	--	--	--	--	--

Обед(5-11 класс)

85	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	250	8,75	10,79	32,66	262,69
24М	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,11	9,96	4,65	112,88
270	Котлета домашняя	90	9,17	11,088	10,49	241,56
171	Каша гречневая с маслом	180	10,392	7,2	53,016	318,24
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		870	33,82	39,94	151,59	1164,67



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев

М Е Н Ю

для обучающихся в МАОУ СОШ №3

24.06.2025

День 18						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(1-4 класс)						
211	Омлет натуральный	150	14,22	19,85	5,3	256,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
3	Бутерброд с малом с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за _Завтрак		525	23,07	29,03	60,84	597,11
Обед(1-4 класс)						
96	Рассольник Ленинградский на бульоне	200	6,35	8,91	16,17	170,35
71	Огурец свежий	60	0,78	0,3	2,52	14
256	Мясо тушеное (свинина)	90	13,63	12,42	2,91	178,08
125	Пюре картофельное с маслом	150	4,19	3,87	25,39	153,25
349	Компот из сухофруктов	200	1,94	2,44	27,86	141,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		750	30,83	28,73	96,92	768,14
День 18						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(5-11 класс)						
211	Омлет натуральный	200	18,91	26,40	7,05	341,48
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
3	Бутерброд с малом с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за _Завтрак		575	27,76	35,58	62,59	681,84
Обед(5-11 класс)						
96	Рассольник Ленинградский на бульоне	250	7,94	11,14	20,21	212,94
71	Огурец свежий	100	1,29	0,50	4,18	23,24
256	Мясо тушеное (свинина)	90	13,63	12,42	2,91	178,08
125	Пюре картофельное с маслом	180	5,03	4,64	30,47	183,9
349	Компот из сухофруктов	200	1,94	2,44	27,86	141,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		870	33,77	31,93	107,70	850,62

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев

М Е Н Ю

для обучающихся в МАОУ СОШ №3

25.06.2025

День 19						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(1-4 класс)						
181	Каша молочная манная с маслом	200	5,44	9,55	28,86	223
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,15	13,12	54,86
1	Бутерброд с маслом	30	1,74	7,75	9,88	116,23
ПР	Печенье затяжное	50	3,6	5,4	30	186
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за _Завтрак		580	11,34	23,05	94,46	632,09
Обед(1-4 класс)						
82	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне	200	5,9	10	10,32	155,29
71	Огурец свежий	60	0,78	0,3	2,52	14
294	Котлета из птицы с маслом	80	10	10,35	14	189,1
304	Рис отварной с маслом	150	3,73	4	36,73	198
656	Напиток из шиповника	200	0,22	0,2	17,62	73,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		740	24,57	25,64	103,26	740,85
День 19						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(5-11 класс)						
181	Каша молочная манная с маслом	250	6,8	11,94	36,08	278,75
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,15	13,12	54,86
1	Бутерброд с маслом	30	1,74	7,75	9,88	116,23
ПР	Печенье затяжное	50	3,6	5,4	30	186
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
Итого за _Завтрак		630	12,7	25,44	101,675	687,84
Итого за _Завтрак						
Обед(5-11 класс)						
82	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне	250	7,38	12,50	12,90	194,11
71	Огурец свежий	100	1,29	0,50	4,18	23,24
294	Котлета из птицы с маслом	80	10,00	10,35	14,00	189,10
304	Рис отварной с маслом	180	4,48	4,80	44,08	237,60
656	Напиток из шиповника	200	0,22	0,20	17,62	73,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,51	14,55	72,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39,00
Итого за Обед		860	27,31	29,14	114,85	828,51

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3
Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев

М Е Н Ю
для обучающихся в МАОУ СОШ №3

26 06 2025

День 20						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(1-4 класс)						
215	Макароны с сыром	170	11,59	8,98	38,89	282,77
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,01	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,39	0,64	14,76	78,47
Итого за Завтрак		510	15,63	9,80	79,81	472,08
Обед (1-4 класс)						
151	Уха	200	5,54	7,76	14,22	149
45М	Салат из капусты с помидорами	60	0,95	4,97	3,57	62,85
517	Жаркое по -домашнему	200	15,22	16,32	30,64	330,75
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничнй	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		710	26,11	29,95	99,2	771,9
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак(5-11 класс)						
215	Макароны с сыром	200	13,63	10,56	45,89	333,67
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,17	13,56	58,84
338	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,01	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,233	0,7968	18,426	97,94
		550	18,51	11,54	90,48	542,45
Итого за Завтрак						
Обед(5-11 класс)						
151	Уха	250	6,925	9,7	17,775	186,25
45М	Салат из капусты с помидорами	100	1,58	8,25	5,93	104,33
517	Жаркое по -домашнему	250	19,025	20,4	38,3	413,44
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничнй	20	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		850	31,927	39,2502	112,771	933,32



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С.О.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"
Д.Н. Урвачев



М Е Н Ю
для обучающихся в МАОУ СОШ №3

24 06 2025

День 21						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Завтрак (1-4 класс)						
290	Птица тушеная в соусе	90	10,33	9,72	2,51	139
36	Макароны отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156
382	Какао на молоке	200	4,43	3,42	10,03	112,63
70	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за Завтрак		570	23,22	14,52	71,61	531,93
Обед (1-4 класс)						
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,77	5,32	6,88	82,5
71	Огурец свежий	60	0,36	0,12	2,52	12,6
294	Ктлета из птицы с маслом	80	16,6	12,7	15,2	242
128	Пюре картофельное с маслом	150	3,12,	5,1	57	133
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59
ПР	Хлеб ржано-пшеничнй	40	1,54	0,28	7,52	39
Итого за Обед		760	23,28	24,11	128,92	686,1
День 21						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
Завтрак (5-11 класс)						
290	Птица тушеная в соусе	100	11,46	10,79	2,79	154,29
36	Макароны отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3	187,2
382	Какао на молоке	200	4,43	3,42	10,03	112,63
70	Фрукт свежий порционно	100	0,4	0,2	12,6	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
Итого за Завтрак		610	25,48	15,72	78,27	578,42
Обед (5-11 класс)						
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	7,13	9,84	11,19	161,88
71	Огурец свежий	100	1,30	0,50	4,21	23,38
294	Ктлета из птицы с маслом	80	10	10,35	14	189,1
128	Пюре картофельное с маслом	180	5,03	4,64	30,47	183,9
344	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,7	118
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,55	72,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничнй	40	2,88	0,68	15,72	80,52
Итого за Обед		880	29,20	26,63	118,834	829,08