

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 3

Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель

Сикетина Н.А.

## Меню для льготного питания детей 5-11 классов и для питания детей с ОВЗ

14 апреля 2025г

| №<br>рецепта | Наименование<br>блюда                                                          | Масса,г     | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность, кКал |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|              |                                                                                |             |              | белки                | жиры         | углево-<br>ды |                                  |
|              | <b>Завтрак</b>                                                                 |             |              |                      |              |               |                                  |
| 15           | Сыр российский<br>порционно                                                    | 20          | 14,50        | 4,64                 | 5,9          | 0             | 71,66                            |
| 173          | Каша вязкая<br>молочная из пшена<br>с сахаром маслом<br>сливочным<br>200/10/10 | 220         | 24,30        | 8,6                  | 12,4         | 56            | 370                              |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                                                 | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                                                    | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
| 389          | Сок фруктовый                                                                  | 200         | 19,00        | 1                    | 0            | 24,4          | 101,6                            |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                                                          | <b>500</b>  | <b>61,00</b> | <b>18,5</b>          | <b>18,9</b>  | <b>105,18</b> | <b>664,82</b>                    |
|              | <b>Обед</b>                                                                    |             |              |                      |              |               |                                  |
| 70           | Огурец соленый                                                                 | 100         | 3,00         | 0,8                  | 0,2          | 3,2           | .18                              |
| 102          | Суп гороховый                                                                  | 250         | 9,02         | 5,15                 | 5            | 18,13         | 137,79                           |
| 294/331      | Котлеты рубленые<br>из курицы с соусом<br>80/40                                | 120         | 31,36        | 13,2                 | 15,16        | 13,25         | 241,59                           |
| 309          | Макаронные<br>изделия отварные                                                 | 180         | 5,42         | 6,34                 | 4,66         | 39,29         | 224,64                           |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                                                 | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                                                    | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
| 344          | Компот из яблок                                                                | 200         | 9,00         | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                            |
|              | <b>Итого обед:</b>                                                             | <b>910</b>  | <b>61,00</b> | <b>30,05</b>         | <b>25,62</b> | <b>125,95</b> | <b>855,68</b>                    |
|              | <b>Всего:</b>                                                                  | <b>1410</b> |              | <b>48,55</b>         | <b>44,52</b> | <b>231,13</b> | <b>1520,5</b>                    |

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 3

Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель

Сикетина Н.А.

## Меню для льготного питания детей 5-11 классов и для питания детей с ОВЗ

15 апреля 2025г

| №<br>рецепта | Наименование<br>блюда                               | Масса,г     | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность, кКал |
|--------------|-----------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|              |                                                     |             |              | белки                | жиры         | углево-<br>ды |                                  |
|              | <b>Завтрак</b>                                      |             |              |                      |              |               |                                  |
| 223          | Запеканка из<br>творога с соусом<br>яблочным 200/20 | 220         | 30,70        | 34,9                 | 18,3         | 38,27         | 490,8                            |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                         | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
| 338          | Яблоки свежие<br>сезонные 1шт                       | 100         | 19,30        | 0,4                  | 0            | 12,6          | 52                               |
| 378          | Чай с молоком<br>150/50/15                          | 215         | 7,80         | 1,4                  | 1,6          | 17,7          | 91                               |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                               | <b>595</b>  | <b>61,00</b> | <b>40,96</b>         | <b>20,5</b>  | <b>93,35</b>  | <b>755,36</b>                    |
|              | <b>Обед</b>                                         |             |              |                      |              |               |                                  |
| 70           | Помидор соленый                                     | 100         | 3,00         | 1,2                  | 0,2          | 5,8           | 30                               |
| 103          | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями      | 250         | 6,10         | 2,7                  | 3,2          | 18,9          | 114,84                           |
| 279/332      | Тефтели из<br>говядины 80/40                        | 120         | 32,88        | 10,75                | 12,63        | 13,05         | 204,01                           |
| 302          | Гречка отварная                                     | 180         | 11,02        | 9,84                 | 6,26         | 47,7          | 271,3                            |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                         | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
| 349          | Компот из<br>сухофруктов                            | 200         | 4,80         | 0,38                 | 0            | 30,74         | 124,46                           |
|              | <b>Итого обед:</b>                                  | <b>910</b>  | <b>61,00</b> | <b>29,13</b>         | <b>22,89</b> | <b>140,97</b> | <b>866,17</b>                    |
|              | <b>Всего:</b>                                       | <b>1505</b> |              | <b>70,09</b>         | <b>43,39</b> | <b>234,32</b> | <b>1621,53</b>                   |

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 3

Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель

Сикетина Н.А.

## Меню для льготного питания детей 5-11 классов и для питания детей с ОВЗ

16 апреля 2025г

| №<br>рецепта | Наименование<br>блюда           | Масса,г        | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность, кКал |
|--------------|---------------------------------|----------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|              |                                 |                |              | белки                | жиры         | углево-<br>ды |                                  |
|              | <b>Завтрак</b>                  |                |              |                      |              |               |                                  |
| 291          | Плов с курицей<br>80/180        | 260            | 49,80        | 24,28                | 24,42        | 38,02         | 520,8                            |
| 70           | Огурец соленый                  | 100            | 5,00         | 0,8                  | 0,2          | 3,2           | 18                               |
| 1091         | Хлеб пшеничный                  | 30             | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                     | 30             | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
| 378          | Чай с сахаром                   | 222            | 3,00         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                               |
|              | <b>Итого завтрак:</b>           | <b>642,00</b>  | <b>61,00</b> | <b>29,44</b>         | <b>25,22</b> | <b>81,00</b>  | <b>720,36</b>                    |
|              | <b>Обед</b>                     |                |              |                      |              |               |                                  |
| 324          | Свекла тушеная                  | 100            | 3,00         | 1,68                 | 1,22         | 10,5          | 59,68                            |
| 82           | Борщ с капустой и<br>картофелем | 250            | 6,02         | 1,99                 | 4,59         | 12,38         | 99,95                            |
| 268/331      | Котлеты из<br>говядины 80/40    | 120            | 31,57        | 13,08                | 16           | 22,35         | 240,15                           |
| 302          | Пшеничная каша<br>рассыпчатая   | 180            | 8,20         | 9,26                 | 4,75         | 51,94         | 287,51                           |
| 344          | Компот из яблок                 | 200            | 9,01         | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                            |
| 1091         | Хлеб пшеничный.                 | 30             | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                     | 30             | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
|              | <b>Итого обед:</b>              | <b>910</b>     | <b>61,00</b> | <b>30,57</b>         | <b>27,16</b> | <b>149,25</b> | <b>920,95</b>                    |
|              | <b>Всего:</b>                   | <b>1552,00</b> |              | <b>60,01</b>         | <b>52,38</b> | <b>230,25</b> | <b>1641,31</b>                   |

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 3

Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель

Сикетина Н.А.

## Меню для льготного питания детей 5-11 классов и для питания детей с ОВЗ

17 апреля 2025г

| №<br>рецепта | Наименование<br>блюда                          | Масса,г     | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность, кКал |
|--------------|------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|              |                                                |             |              | белки                | жиры         | углево-<br>ды |                                  |
|              | <b>Завтрак</b>                                 |             |              |                      |              |               |                                  |
| 14           | Масло сливочное<br>«крестьянское»<br>порциями  | 10          | 4,56         | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,1                             |
| 210          | Омлет натуральный<br>159                       | 159         | 32,24        | 15,55                | 16,94        | 2,78          | 240                              |
| 338          | Яблоки свежие<br>сезонные<br>калиброванное 1шт | 100         | 17,00        | 0,4                  | 0            | 12,6          | 52                               |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
| 377          | Чай с лимоном<br>200/15/7                      | 222         | 4,00         | 0,2                  | 0            | 16            | 65                               |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                          | <b>551</b>  | <b>61,00</b> | <b>20,49</b>         | <b>24,79</b> | <b>56,29</b>  | <b>544,66</b>                    |
|              | <b>Обед</b>                                    |             |              |                      |              |               |                                  |
| 70           | Огурец соленый                                 | 100         | 6,15         | 0,8                  | 0,2          | 3,2           | 18                               |
| 101          | Суп картофельный с<br>пшеном                   | 250         | 6,02         | 2,23                 | 4,1          | 15,5          | 116,5                            |
| 229/331      | Рыба, припущенная<br>с овощами 50/50           | 100         | 32,43        | 18,12                | 8,94         | 9,19          | 193,86                           |
| 312          | Пюре картофельное                              | 180         | 10,20        | 3,91                 | 5,1          | 24,2          | 157,16                           |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
| 378          | Чай с сахаром<br>200/15                        | 215         | 3,00         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                               |
|              | <b>Итого обед:</b>                             | <b>905</b>  | <b>61,00</b> | <b>29,42</b>         | <b>18,94</b> | <b>91,87</b>  | <b>667,08</b>                    |
|              | <b>Всего:</b>                                  | <b>1456</b> |              | <b>49,91</b>         | <b>43,73</b> | <b>148,16</b> | <b>1211,74</b>                   |

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 3

Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель

Сикетина Н.А.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов и для питания детей с ОВЗ

18 апреля 2025г

| №<br>рецепта | Наименование<br>блюда                              | Масса,г     | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность, кКал |
|--------------|----------------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|              |                                                    |             |              | белки                | жиры         | углево-<br>ды |                                  |
|              | <b>Завтрак</b>                                     |             |              |                      |              |               |                                  |
| 338          | Фрукты свежие<br>сезонные<br>(Мандарин) 1шт        | 100         | 18,00        | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 35                               |
| 204          | Макаронные<br>изделия отварные с<br>сыром 180/20/5 | 205         | 23,79        | 11,02                | 13,75        | 39,35         | 325,4                            |
| 328          | Какао с молоком                                    | 200         | 16,01        | 3,76                 | 3,2          | 26,74         | 150,8                            |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                     | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                        | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                              | <b>565</b>  | <b>61,00</b> | <b>19,84</b>         | <b>17,75</b> | <b>98,37</b>  | <b>632,76</b>                    |
|              | <b>Обед</b>                                        |             |              |                      |              |               |                                  |
| 324          | Свекла тушеная                                     | 100         | 2,91         | 1,68                 | 1,22         | 10,5          | 59,68                            |
| 102          | Суп гороховый                                      | 250         | 5,11         | 5,15                 | 5            | 18,13         | 137,79                           |
| 291          | Плов с курицей<br>100/180                          | 280         | 46,78        | 29,2                 | 33,8         | 47,8          | 612                              |
| 378          | Чай с сахаром<br>200/15                            | 215         | 3,00         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                               |
| 1091         | Хлеб пшеничный                                     | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                        | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
|              | <b>Итого обед:</b>                                 | <b>905</b>  | <b>61,00</b> | <b>40,39</b>         | <b>40,62</b> | <b>116,21</b> | <b>991,03</b>                    |
|              | <b>Всего:</b>                                      | <b>1470</b> |              | <b>60,23</b>         | <b>58,37</b> | <b>214,58</b> | <b>1623,79</b>                   |