

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СШ №3
Ромоданов В.Э. Коновалова
 "01" декабря 2025г.

МЕНЮ на 01 декабря 2025.

возрастная категория: 7-11 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	48,41
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	6,67
	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	15,95
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
итого за завтрак		535	18,04	17,99	75,92	484,29	111,00

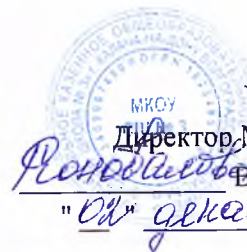
Зав.пр: изводством *ЧЧ* О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СШ №3
Ромоданов В.Э. Коновалова
 "01" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	220	9,01	12,3	25,64	309,25	50,41
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
завтрак	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	4,67
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	15,95
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
итого за завтрак		595	19,71	21,31	78,36	632,54	111,00

Зав.пр: изводством *ЧЧ* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э. Коновалова
"02" декабря 2025г.

МЕНЮ на 02 декабря 2025.

возрастная категория: 7-11 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8
день 2	пельмени с заправкой (сливочное масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	74,05
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	23,28
итого за завтрак		510	19,16	18,99	82,31	556,15	111,00

Зав.производством  О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э. Коновалова
"02" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	9
неделя 1							
день 2	пельмени с заправкой (сливочное масло)	260	14,75	19,02	44,2	398	74,05
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	23,28
итого за завтрак		550	19,66	21,47	85,28	628,9	111,00

Зав.производством  О.А. Чабыкина


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СШ №3
В.Э. Коновалова
 "03" декабря 2025г.

МЕНЮ на 03 декабря 2025.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4 белки (г)	5 жиры (г)	6 углеводы(г)	7	8
день 3	пюре картофельное	150	2,05	4,3	20,45	137,25	19,89
завтрак	котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	57,16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,05	14,33	51,44	6,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		580	18,938	19,035	74,46	578,64	111,00

Зав.производством *Чу* О.А. Чабыкина


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СШ №3
В.Э. Коновалова
 "03" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4 белки (г)	5 жиры (г)	6 углеводы(г)	7	9
день 3	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	21,89
завтрак	котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	57,16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	4,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		610	20,55	20,01	78,54	614,65	111,00

Зав.производством *Чу* О.А. Чабыкина



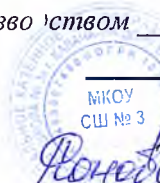
УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"04" декабря 2025г.

МЕНЮ на 04 декабря 2025.

возрастная категория: 7-11 л т

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8
день 4	блины со сгущенкой	225	8,46	3,	44,15	251	59,36
завтрак	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	9,67
	печенье	35	1,2	5,	6,2	65	23,28
итого за завтрак		510	17,19	16,7	81,69	554,6	111,00

Зав.производством Чу О.А. Чабыкина

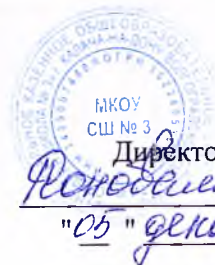


УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"04" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-18 л т

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
день 4	блины со сгущенкой	275	11,03	7,24	49	325	61,36
завтрак	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	9,67
	печенье	35	1,2	5,	6,2	65	23,28
итого за завтрак		555	20,51	20,91	86,52	620,35	111,00

Зав.производством Чу О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"05" декабря 2025г.

МЕНЮ на 05 декабря 2025.

возрастная категория: 7-11 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8
день 5	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	15,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	62,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	6,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		580	18,228	19,45	73,25	568,89	111,00

Зав.производством  О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

" " " 2025г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	9
день 5	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	180	17,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	62,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	4,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		610	21,6	22,58	79,3	648,64	111,00

Зав.производством  О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

"08" декабря 2025г.

МЕНЮ на 08 декабря 2025.

возрастная категория: 7-11 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	59,36
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	9,67
	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	14,69
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
итого за завтрак		510	17,31	16,93	71,01	506,85	111,00

Зав.производством  О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

"08" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	9
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	12,35	12,54	38,98	346	61,36
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	9,67
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	12,69
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
итого за завтрак		555	21,03	20,71	80,1	623,35	111,00

Зав.производством  О.А. Чабыкина

Директор МКОУ СШ №3

"09" декабря 2025г.

возрастная категория: 7-11 лет

Зав. производством О.А. Чабыкина

Директор МКОУ СШ №3

"09" декабря 2025г.

Зав. производством Чу О.А. Чабыкина



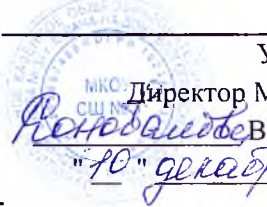
УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э. Коновалова
"10" декабря 2025г.

МЕНЮ на 10 декабря 2025.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества (г)	энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4	5	6
день 8	плов из птицы	230	9,8	268,25	64,36
завтрак	сыр твердых сортов	15	4,65	54,45	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	75,3	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	51,44	6,67
	печенье	35	1,2	65	23,28
итого за завтрак		510	18,228	514,44	111,00

Зав. производством Чу О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э. Коновалова
"10" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества (г)	энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4	5	6
день 8	плов из птицы	275	12,3	378,12	66,36
завтрак	сыр твердых сортов	15	5,57	54,45	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	75,3	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	51,44	4,67
	печенье	35	1,2	65	23,28
итого за завтрак		555	21,64	624,31	111,00

Зав. производством Чу О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СШ №3
 В.Э. Коновалова
 "11" декабря 2025г.

МЕНЮ на 11 декабря 2025.

возрастная категория: 7-1 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 2	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	15,05
день 9	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	59,00
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	1,3	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	9,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		590	18,13	18,89	76,38	556,8	111,00

Зав.пр. производством Чу О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СШ №3
 В.Э. Коновалова
 "11" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-13 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	9
неделя 2	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	198,82	17,05
день 9	тефтели мясные	100	11,02	8,32	5,98	158	57,00
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	1,3	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	9,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		610	18,24	18,4	77,93	618,62	111,00

Зав.пр. производством Чу О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э. Коновалова
"12" декабря 2025г.

МЕНЮ на 12 декабря 2025.

возрастная категория: 7-1 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества	энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	белки (г) жиры(г) углеводы(г)	7	8
неделя 2	гречка отварная	150	5,45 2,24 16,02	135	19,89
день 10	шницель	100	8,6 6,31 22,36	228,75	57,16
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43 0,3 15,33	75,3	4,00
	чай с лимоном	200	0,148 0,01 14,33	51,44	6,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2 0,1 9,8	55	23,28
итого за завтрак		540	18,828 18,96 77,84	545,49	111,00

Зав. производством  О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э. Коновалова
"12" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-13 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества	энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	белки (г) жиры(г) углеводы(г)	7	9
неделя 2	гречка отварная	180	7,95 4,6 20,21	200,2	21,89
день 10	шницель	100	8,6 6,31 22,36	228,75	57,16
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43 0,3 15,33	75,3	4,00
	чай с сахаром	200	0,14 0,01 14,33	51,44	4,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2 0,1 9,8	55	23,28
итого за завтрак		570	21,32 21,32 82,03	610,69	111,00

Зав. производством  О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

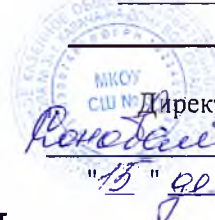
"15" декабря 2025г.

МЕНЮ на 15 декабря 2025.

возрастная категория: 7-1 лет

прием	наименование	вес	пи	жировые вещества	энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность за ед.
1	2	3	4	5	6	7
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44
	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		535	18,04	17,99	75,92	484,29
						111,00

Зав.п. производством ЧЧ О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"15" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-13 лет

прием	наименование	вес	пи	жировые вещества	энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность за ед.
1	2	3	4	5	6	7
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	220	9,01	12,3	25,64	309,25
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3
завтрак	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		595	19,71	21,31	78,36	632,54
						111,00

Зав.п. производством ЧЧ О.А.Чабыкина

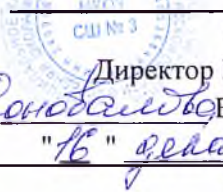

 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СШ №3
Рогова В.Э. Коновалова
 "16" декабря 2025г.

МЕНЮ на 16 декабря 2025.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8
день 2	пельмени с заправкой (сливочное масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	74,05
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	23,28
итого за завтрак		510	19,16	18,99	82,31	556,15	111,00

Зав. производством *ЧЧ* О.А. Чабыкина


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СШ №3
Рогова В.Э. Коновалова
 "16" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	9
неделя 1							
день 2	пельмени с заправкой (сливочное масло)	260	14,75	19,02	44,2	398	74,05
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	23,28
итого за завтрак		550	19,66	21,47	85,28	628,9	111,00

Зав. производством *ЧЧ* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

Ромоданов В.Э. Коновалова
"17" декабря 2025г.

МЕНЮ на 17 декабря 2025.

возрастная категория: 7-11 лет

прием	наименование	вес	пищев		е вещества		энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жи	ы(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	
день 3	пюре картофельное	150	2,05	8	20,45	137,25	19,89	
завтрак	котлета мясная куриная	100	13,25	8	35	15,7	228,75	57,16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	3	15,33	75,3	4,00	
	чай с лимоном	200	0,148	0	05	14,33	51,44	6,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	1	08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		580	18,938	19	035	74,46	578,64	111,00

Зав.прот.одством *Чу* О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

Ромоданов В.Э. Коновалова
"17" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-1 лет

прием	наименование	вес	пищев		е вещества		энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жи	ы(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	9	
день 3	пюре картофельное	180	3,67	9	76	24,53	173,26	21,89
завтрак	котлета мясная куриная	100	13,25	8	35	15,7	228,75	57,16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	3	3	15,33	75,3	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	0	01	14,33	51,44	4,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	1	08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		610	20,55	0	0	78,54	614,65	111,00

Зав.прот.одством *Чу* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

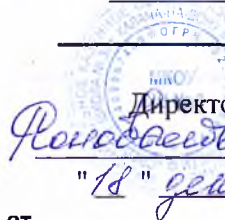
"18" декабря 2025г.

МЕНЮ на 18 декабря 2025.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества (г)	энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4	5	6
день 4	блины со сгущенкой	225	8,46	1	44,15
завтрак	сыр твердых сортов	20	4,82	12	0,06
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	3	15,33
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	15	15,95
	печенье	35	1,2	9	6,2
итого за завтрак		510	17,19	77	81,69

Зав.производством ЧЧ О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"18" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества (г)	энергет. ценность	цена за ед.
день 4	блины со сгущенкой	275	11,03	24	49
завтрак	сыр твердых сортов	15	5,57	12	0,04
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	3	15,33
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	15	15,95
	печенье	35	1,2	9	6,2
итого за завтрак		555	20,51	91	86,52

Зав.производством ЧЧ О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

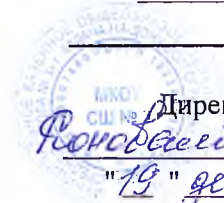
"19" декабря 2025г.

МЕНЮ на 19 декабря 2025.

возрастная категория: 7-1 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества		энергет.	цена	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность за ед.	
1	2	3	4	5	6	7	8
день 5	макароны отварные	150	2,36	0,21	30,25	135	15,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	1,85	4,69	221,25	62,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	6,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	0,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		580	18,228	3,45	73,25	568,89	111,00

Зав. производством ЧЧ О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

"19" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-1 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества		энергет.	цена	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	9
день 5	макароны отварные	180	3,45	0,65	32,02	180	17,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	3,54	8,97	256	62,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	4,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	0,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		610	21,6	2,58	79,3	648,64	111,00

Зав. производством ЧЧ О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"22" декабря 2025г.

МЕНЮ на 22 декабря : 2025.

возрастная категория: 7-1 лет

прием	наименование	вес	пище		вещества		энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	ж	ы(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4		5	6	7	8
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38		76	29,87	221,25	59,36
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43		,3	15,33	75,3	4,00
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	0,28		05	15,95	100,6	9,67
	сыр твердых сортов	20	4,82		42	0,06	62,7	14,69
	фрукты	100	0,4		,4	9,8	47	23,28
итого за завтрак		510	17,31		,93	71,01	506,85	111,00

Зав.п. изводством  О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"22" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-1 лет

прием	наименование	вес	пище		вещества		энергет.	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	ж	ы(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4		5	6	7	9
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	12,35		,54	38,98	346	61,36
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43		,3	15,33	75,3	4,00
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	0,28		05	15,95	100,6	9,67
	сыр твердых сортов	15	5,57		42	0,04	54,45	12,69
	фрукты	100	0,4		,4	9,8	47	23,28
итого за завтрак		555	21,03		,71	80,1	623,35	111,00

Зав.п. изводством  О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"25" декабря 2025г.

МЕНЮ на 23 декабря 2025.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества (г)	энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4	5	6
день 7	гречка отварная	150	5,45	24	16,02
завтрак	гуляш из мяса кур	110	8,23	32	5,9
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	3	15,33
	компот из с/ф	200	0,66	9	32,01
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	8	8,65
итого за завтрак		590	17,83	103	77,91

Зав. производством ЧЧ О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"23" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-17 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества (г)	энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4	5	6
день 7	гречка отварная	180	7,95	6	20,21
завтрак	гуляш из мяса кур	100	7,23	3	5,1
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	3	15,33
	компот из с/ф	200	0,66	9	32,01
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	8	8,65
итого за завтрак		610	19,33	23	81,3

Зав. производством ЧЧ О.А. Чабыкина

Директор
Ромовский
"14" дек

В.Э. Коновалова

"24" декабря

лет

е вещества		энергет.	цена
н(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
	6	7	8
9	44,61	268,25	64,36
12	0,04	54,45	12,69
3	15,33	75,3	4,00
01	14,33	51,44	6,67
9	6,2	65	23,28
53	80,51	514,44	111,00

By

Дир.
Роснедза
№ 24

Всего В.Э. Коновалова

№ 24 "декабрь"

3 лет

е вещества		энергет.	цена
л(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
	6	7	9
2	45,62	378,12	66,36
12	0,04	54,45	12,69
3	15,33	75,3	4,00
01	14,33	51,44	4,67
9	6,2	65	23,28
83	81,52	624,31	111,00

[Signature]



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"25" декабря 2025г.

МЕНЮ на 25 декабря 2025.

возрастная категория: 7-1 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества		энергет.	цена	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	ценность за ед.	
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 2	макароны отварные	150	2,36	0,21	30,25	135	15,05
день 9	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	59,00
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	0,05	15,95	100,6	9,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	0,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		590	18,13	10,89	76,38	556,8	111,00

Зав.пр. производством ЧЧ О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"25" декабря 2025г.

возрастная категория: 12- лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества		энергет.	цена	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры (г)	углеводы(г)	ценность за ед.	
1	2	3	4	5	6	7	9
неделя 2	макароны отварные	180	3,45	0,65	32,02	198,82	17,05
день 9	тефтели мясные	100	11,02	8,82	5,98	158	57,00
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	0,05	15,95	100,6	9,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	0,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		610	18,24	10,94	77,93	618,62	111,00

Зав.пр. производством ЧЧ О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"26" декабря 2025г.

МЕНЮ на 26 декабря 2025.

возрастная категория: 7-11 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества		энергет.	цена	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 2	гречка отварная	150	5,45	1,24	16,02	135	19,89
день 10	шницель	100	8,6	6,31	22,36	228,75	57,16
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	6,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	23,28
итого за завтрак		540	18,828	8,96	77,84	545,49	111,00

Зав. п. производством Чу О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"26" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-13 лет

прием	наименование	вес	пищевые вещества		энергет.	цена	
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность за ед.	
1	2	3	4	5	6	7	9
неделя 2	гречка отварная	180	7,95	1,6	20,21	200,2	21,89
день 10	шницель	100	8,6	6,31	22,36	228,75	57,16
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	4,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	23,28
итого за завтрак		570	21,32	8,32	82,03	610,69	111,00

Зав. п. производством Чу О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

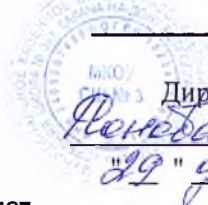
"29" декабря 2025г.

МЕНЮ на 29 декабря 2025.

возрастная категория: 7-1 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	48,41
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	6,67
	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	15,95
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
итого за завтрак		535	18,04	17,99	75,92	484,29	111,00

Зав. производством Чу О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

"29" декабря 2025г.

возрастная категория: 12- лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	220	9,01	12,3	25,64	309,25	50,41
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
завтрак	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	4,67
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	15,95
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
итого за завтрак		595	19,71	21,31	78,36	632,54	111,00

Зав. производством Чу О.А. Чабыкина