



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"12" января 2026г.

МЕНЮ на 12 января 2026 г.

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	54,07
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	7,45
	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	14,17
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	17,81
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	26,00
итого за завтрак		535	18,04	17,99	75,92	484,29	123,97

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"12" января 2026г.

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	56,31
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
завтрак	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	5,21
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	14,17
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	17,81
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	26,00
итого за завтрак		595	19,71	21,31	78,36	632,54	123,97

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
Кондратьева В.Э. Коновалова
"13" января 2026г.

МЕНЮ на 13 января 2026 г.

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	82,70
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	10,80
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	26,00
итого за завтрак		510	19,16	18,99	82,31	556,15	123,97

Зав.производством *Чу* О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
Кондратьева В.Э. Коновалова
"13" января 2026г.

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	82,70
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	10,80
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	26,00
итого за завтрак		550	19,66	21,47	85,28	628,9	123,97

Зав.производством *Чу* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
Кондратьева В.Э. Коновалова
"14" января 2026г.

МЕНЮ на 14 января 2026 г.

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 3	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	22,21
завтрак	котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	63,84
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	7,45
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	26,00
итого за завтрак		580	18,938	19,035	74,46	578,64	123,97

Зав.производством *ЧЧ* О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
Кондратьева В.Э. Коновалова
"14" января 2026г.

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 3	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	24,45
завтрак	котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	63,84
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	5,21
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	26,00
итого за завтрак		610	20,55	20	78,54	614,65	123,97

Зав.производством *ЧЧ* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

Роснодский В.Э.Коновалова

"15" января 2026г.

МЕНЮ на 15 января 2026 г.

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 4	блины со сгущенкой	225	8,46	3,1	44,15	251	66,30
завтрак	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	16,40
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	10,80
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	26,00
итого за завтрак		510	17,19	16,77	81,69	554,6	123,97

Зав.производством *Ч* О.А.Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

Роснодский В.Э.Коновалова

"15" января 2026г.

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.
день 4	блины со сгущенкой	275	11,03	7,24	49	325	68,53
завтрак	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	14,17
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	10,80
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	26,00
итого за завтрак		555	20,51	20,91	86,52	620,35	123,97

Зав.производством *Ч* О.А.Чабыкина



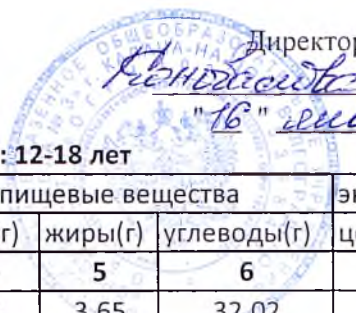
УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э. Коновалова
"16" января 2026г.

МЕНЮ на 16 января 2026 г.

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	16,81
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	69,24
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	7,45
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	26,00
итого за завтрак		580	18,228	19,45	73,25	568,89	123,97

Зав.производством *Чу* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э. Коновалова
"16" января 2026г.

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	19,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	69,24
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	5,21
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	26,00
итого за завтрак		610	21,6	22,58	79,3	648,64	123,97

Зав.производством *Чу* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова
"19" января 2026г.

МЕНЮ на 19 января 2026 г.

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	66,30
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	10,80
	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	16,40
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	26,00
итого за завтрак		510	17,31	16,93	71,01	506,85	123,97

Зав.производством *Чу* О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова
"19" января 2026г.

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	68,53
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	10,80
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	14,17
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	26,00
итого за завтрак		555	21,03	20,71	80,1	623,35	123,97

Зав.производством *Чу* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"20" января 2026г.

МЕНЮ на 20 января 2026 г.

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 7	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	22,21
завтрак	гуляш из мяса кур	110	8,23	10,32	5,9	168	59,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	11,92
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	26,00
итого за завтрак		590	17,83	18,03	77,91	566,43	123,97

Зав.производством ЧЧ О.А.Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"20" января 2026г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием	наименование	выход	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 7	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	24,45
завтрак	гуляш из мяса кур	100	7,23	9,23	5,1	154	57,13
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	11,92
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	26,00
итого за завтрак		610	19,33	19,3	81,3	648,2	123,97

Зав.производством ЧЧ О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"21" января 2026г.

МЕНЮ на 21 января 2026 г.

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 8	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	71,88
завтрак	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	14,17
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	7,45
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	26,00
итого за завтрак		510	18,228	19,53	80,51	514,44	123,97

Зав.производством ЧЧ О.А.Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"21" января 2026г.

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 8	плов из птицы	275	12,3	10,2	45,62	378,12	74,12
завтрак	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	14,17
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	5,21
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	26,00
итого за завтрак		555	21,64	21,83	81,52	624,31	123,97

Зав.производством ЧЧ О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
Кондратьева В.Э. Коновалова
"18" января 2026г.

МЕНЮ на 22 января 2026 г.

возрастная категория: 7-11 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	16,81
день 9	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	65,89
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	10,80
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	26,00
итого за завтрак		590	18,13	18,89	76,38	556,8	123,97

Зав.производством Чу О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
Кондратьева В.Э. Коновалова
"18" января 2026г.

возрастная категория: 12-18 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	19,05
день 9	тефтели мясные	100	11,02	8,32	5,98	158	63,65
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	10,80
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	26,00
итого за завтрак		610	18,24	19,4	77,93	618,62	123,97

Зав.производством Чу О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

Константинов В.Э. Коновалова
"23" января 2026г.

МЕНЮ на 23 января 2026 г.

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	2,24	16,02	135	22,21
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	63,84
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	7,45
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	26,00
итого за завтрак		540	18,828	18,96	77,84	545,49	123,97

Зав.производством *Чу* О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

Константинов В.Э. Коновалова
"23" января 2026г.

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	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	24,45
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	63,84
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	5,21
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	26,00
итого за завтрак		570	21,32	21,32	82,03	610,69	123,97

Зав.производством *Чу* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"16" января 2026г.

МЕНЮ на 26 января 2026 г.

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	54,07
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	7,45
	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	14,17
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	17,81
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	26,00
итого за завтрак		535	18,04	17,99	75,92	484,29	123,97

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"16" января 2026г.

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	56,31
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
завтрак	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	5,21
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	14,17
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	17,81
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	26,00
итого за завтрак		595	19,71	21,31	78,36	632,54	123,97

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"27" января 2026г.

МЕНЮ на 27 января 2026 г.

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	82,70
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	10,80
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	26,00
итого за завтрак		510	19,16	18,99	82,31	556,15	123,97

Зав.производством *ЧЧ* О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"27" января 2026г.

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	82,70
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	10,80
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	26,00
итого за завтрак		550	19,66	21,47	85,28	628,9	123,97

Зав.производством *ЧЧ* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"28" января 2026г.

МЕНЮ на 28 января 2026 г.

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 3	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	22,21
завтрак	котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	63,84
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	7,45
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	26,00
итого за завтрак		580	18,938	19,035	74,46	578,64	123,97

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"28" января 2026г.

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 3	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	24,45
завтрак	котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	63,84
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	5,21
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	26,00
итого за завтрак		610	20,55	20	78,54	614,65	123,97

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"29" января 2026г.

МЕНЮ на 29 января 2026 г.

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 4	блины со сгущенкой	225	8,46	3,1	44,15	251	66,30
завтрак	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	16,40
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	10,80
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	26,00
итого за завтрак		510	17,19	16,77	81,69	554,6	123,97

Зав.производством ЧЧ О.А.Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
В.Э.Коновалова
"29" января 2026г.

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.
день 4	блины со сгущенкой	275	11,03	7,24	49	325	68,53
завтрак	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	14,17
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	10,80
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	26,00
итого за завтрак		555	20,51	20,91	86,52	620,35	123,97

Зав.производством ЧЧ О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"30" января 2026г.

МЕНЮ на 30 января 2026 г.

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	16,81
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	69,24
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	7,45
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	26,00
итого за завтрак		580	18,228	19,45	73,25	568,89	123,97

Зав.производством ЧЧ О.А.Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"30" января 2026г.

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	19,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	69,24
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,47
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	5,21
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	26,00
итого за завтрак		610	21,6	22,58	79,3	648,64	123,97

Зав.производством ЧЧ О.А.Чабыкина