



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

"01" декабря 2025г.

МЕНЮ на 01 декабря 2025.(ОВЗ)

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		535	18,04	17,99	75,92	484,29	111,00
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	9,72
итого		235	1,40	5,9	15,4	107	33,00

Зав.производством *Чу* О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

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		595	19,71	21,31	78,36	632,54	111,00
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	9,72
итого		235	1,40	5,9	15,4	107	33,00

Зав.производством *Чу* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"02" декабря 2025г.

МЕНЮ на 02 декабря 2025.(ОВЗ)

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
второй прием пищи	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	9,72
итого		300	0,51	0,52	34,89	166,2	33,00

Зав.производством О.А.Чабыкина



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
второй прием пищи	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	9,72
итого		300	0,51	0,52	34,89	166,2	33,00

Зав.производством О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"03" декабря 2025г.

МЕНЮ на 03 декабря 2025.(ОВЗ)

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	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	0,005	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
второй прием пищи	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	10,67
	сырники из творога	60	19,4	13,3	14,4	281,5	22,33
итого		260	20,06	13,39	46,41	383,73	33,00

Зав.производством О.А. Чабыкина

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"03" 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
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	78,54	614,65	111,00
второй прием пищи	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	10,67
	сырники из творога	60	19,4	13,3	14,4	281,5	22,33
итого		260	20,06	13,39	46,41	383,73	33,00

Зав.производством О.А. Чабыкина

УТВЕРЖАЮ:

Директор МКОУ
Рендоманов В.Э.И.

"04" декабря

МЕНЮ на 04 декабря 2025. (ОВЗ)

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	59,36
завтрак	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	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	5,9	6,2	65	23,28
итого за		510	17,19	16,77	81,69	554,6	111,00
второй прием пищи	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	9,72
итого		300	0,60	0,4	19	89	33,00

Зав. производством *ЧЧ* О.А. Чабыкина

Директор МКОУ СШ №3
В.Э. Коновалова
"04" 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.
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	0,3	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	5,9	6,2	65	23,28
итого за завтрак		555	20,51	20,91	86,52	620,35	111,00
второй прием пищи	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	9,72
итого		300	0,60	0,4	19	89	33,00

Зав.производством *п.у.* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"05" декабря 2025г.

МЕНЮ на 05 декабря 2025.(ОВЗ)

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	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
второй прием пищи	вафли	50	2,25	14,31	32,1	270	23,28
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	9,72
итого		250	2,25	14,31	43,1	315	33,00

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"05" 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
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
второй прием пищи	вафли	50	2,25	14,31	32,1	270	23,28
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	9,72
итого		250	2,25	14,31	43,1	315	33,00

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина



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

МЕНЮ на 08 декабря 2025.(ОВЗ)

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		510	17,31	16,93	71,01	506,85	111,00
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	9,72
итого		235	1,31	6,02	31,29	184,2	33,00

Зав.производством О.А.Чабыкина



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
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	9,72
итого		235	1,31	6,02	31,29	184,2	33,00

Зав.производством О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

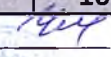
В.Э.Коновалова

"09" декабря 2025г.

МЕНЮ на 09 декабря 2025.(ОВЗ)

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	19,89
завтрак	гуляш из мяса кур	110	8,23	10,32	5,9	168	53,16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	10,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		590	17,83	18,03	77,91	566,43	111,00
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	9,72
итого		235	1,40	5,9	15,4	107	33,00

Зав.производством  О.А. Чабыкина

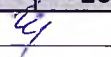
Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"09" декабря 2025г.

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	21,89
завтрак	гуляш из мяса кур	100	7,23	9,23	5,1	154	51,16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	10,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		610	19,33	19,3	81,3	648,2	111,00
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	9,72
итого		235	1,40	5,9	15,4	107	33,00

Зав.производством  О.А. Чабыкина

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

МЕНЮ на 10 декабря 2025.(ОВЗ)

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	64,36
завтрак	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	12,69
	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
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
итого за		510	18,228	19,53	80,51	514,44	111,00
второй прием пищи	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	9,72
итого		300	0,51	0,52	34,89	166,2	33,00

Зав.производством *Ч* О.А. Чабыкина

Директор МКОУ СШ №3
Рогова В.Э. Коновалова
 "10" 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
день 8	плов из птицы	275	12,3	10,2	45,62	378,12	66,36
завтрак	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	12,69
	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
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
итого за завтрак		555	21,64	21,83	81,52	624,31	111,00
второй прием пищи	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	9,72
итого		300	0,51	0,52	34,89	166,2	33,00

Зав.производством *Ч* О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

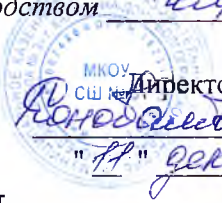
В.Э.Коновалова

"11" декабря 2025г.

МЕНЮ на 11 декабря 2025.(ОВЗ)

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюд	вес блюд (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	0,3	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с	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
второй прием пищи	булочка к чаю	100	10,5	9,6	44,06	316,7	26,33
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	6,67
итого		300	10,65	9,61	58,39	368,14	33,00

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"11" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюд	вес блюд (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	0,3	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	19,4	77,93	618,62	111,00
второй прием пищи	булочка к чаю	100	10,5	9,6	44,06	316,7	26,33
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	6,67
итого		300	10,65	9,61	58,39	368,14	33,00

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

"12" декабря 2025г.

МЕНЮ на 12 декабря 2025.(ОВЗ)

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	19,89
день 10	шницель	100	8,6	16,31	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
второй прием пищи	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	14,31
итого		250	7,25	5,72	26,39	183	33,00

Зав.производством О.А. Чабыкина

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

"12" 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	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	21,89
день 10	шницель	100	8,6	16,31	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		570	21,32	21,32	82,03	610,69	111,00
второй прием пищи	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	14,31
итого		250	7,25	5,72	26,39	183	33,00

Зав.производством О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

"15" декабря 2025г.

МЕНЮ на 15 декабря 2025.(ОВЗ)

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		535	18,04	17,99	75,92	484,29	111,00
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	9,72
итого		235	1,40	5,9	15,4	107	33,00

Зав.производством Чу О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

"15" 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		595	19,71	21,31	78,36	632,54	111,00
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	9,72
итого		235	1,40	5,9	15,4	107	33,00

Зав.производством Чу О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"16" декабря 2025г.

МЕНЮ на 16 декабря 2025.(ОВЗ)

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
второй прием пищи	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	9,72
итого		300	0,51	0,52	34,89	166,2	33,00

Зав.производством  О.А.Чабыкина

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"16" 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
второй прием пищи	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	9,72
итого		300	0,51	0,52	34,89	166,2	33,00

Зав.производством  О.А.Чабыкина

Директор
Роговский

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

МЕНЮ на 17 декабря 2025. (ОВЗ)

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	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	0,005	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
второй прием пищи	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	10,67
	сырники из творога	60	19,4	13,3	14,4	281,5	22,33
итого		260	20,06	13,39	46,41	383,73	33,00

Директор
Реновский
"18" дек

Директор МКОУ СП №3
В.Э. Коновалова
"18" декабря 2025г.

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	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	78,54	614,65	111,00
второй прием пищи	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	10,67
	сырники из творога	60	19,4	13,3	14,4	281,5	22,33
итого		260	20,06	13,39	46,41	383,73	33,00

144

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

МЕНЮ на 18 декабря 2025.(ОВЗ)

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
день 4	блины со сгущенкой	225	8,46	3,1	44,15	251	59,36
завтрак	сыр твердых сортов	20	4,82	5,2	0,06	62,7	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,5	15,95	100,6	9,67
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
итого за завтрак		510	17,19	16,77	81,69	554,6	111,00
второй прием пищи	фрукты	100	0,4	0,1	9,8	47	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2		9,2	42	9,72
итого		300	0,60	0,4	19	89	33,00

Зав.произв. дством О.А. Чабыкина

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

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	цена за ед.
день 4	блины со сгущенкой	275	11,03	7,4	49	325	61,36
завтрак	сыр твердых сортов	15	5,57	5,2	0,04	54,45	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,5	15,95	100,6	9,67
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
итого за завтрак		555	20,51	20,91	86,52	620,35	111,00
второй прием пищи	фрукты	100	0,4	0,1	9,8	47	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2		9,2	42	9,72
итого		300	0,60	0,4	19	89	33,00

Зав.произв. дством О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

2025г.

МЕНЮ на 19 декабря 2025.(ОВЗ)

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	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	1,45	73,25	568,89	111,00
второй прием пищи	вафли	50	2,25	1,31	32,1	270	23,28
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	9,72
итого		250	2,25	1,31	43,1	315	33,00

Зав.производством

О.А. Чабыкина



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	65	32,02	180	17,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	1,54	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
второй прием пищи	вафли	50	2,25	1,31	32,1	270	23,28
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	9,72
итого		250	2,25	1,31	43,1	315	33,00

Зав.производством

О.А. Чабыкина

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

МЕНЮ на 22 декабря 2025.(ОВЗ)

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
второй прием пищи	печенье	35	1,2	0,9	6,2	65	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	9,72
итого		235	1,31	6,02	31,29	184,2	33,00

Зав.производством О.А.Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ СШ №3
 В.Э.Коновалова
 "22" 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	10,54	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
второй прием пищи	печенье	35	1,2	0,9	6,2	65	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	9,72
итого		235	1,31	6,02	31,29	184,2	33,00

Зав.производством О.А.Чабыкина

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

МЕНЮ на 23 декабря 2025г. (ОВЗ)

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
день 7	гречка отварная	150	5,45	2,4	16,02	135	19,89
завтрак	гуляш из мяса кур	110	8,23	10,32	5,9	168	53,16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,9	32,01	102,23	10,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,8	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		590	17,83	18,03	77,91	566,43	111,00
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	9,72
итого		235	1,40	5,9	15,4	107	33,00

Зав.производством  О.А. Чабыкина

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

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	9
день 7	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	21,89
завтрак	гуляш из мяса кур	100	7,23	9,23	5,1	154	51,16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	10,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		610	19,33	19,3	81,3	648,2	111,00
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	9,72
итого		235	1,40	5,9	15,4	107	33,00

Зав.производством  О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

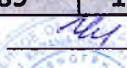
В.Э. Коновалова

"24" декабря 2025г.

МЕНЮ на 24 декабря 2025.(ОВЗ)

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	64,36
завтрак	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	12,69
	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
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
итого за завтрак		510	18,228	19,53	80,51	514,44	111,00
второй прием пищи	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	9,72
итого		300	0,51	0,52	34,89	166,2	33,00

Зав.производством  О.А. Чабыкина



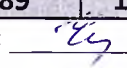
Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова

"24" 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
день 8	плов из птицы	275	12,3	10,2	45,62	378,12	66,36
завтрак	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	12,69
	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
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
итого за завтрак		555	21,64	21,83	81,52	624,31	111,00
второй прием пищи	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	9,72
итого		300	0,51	0,52	34,89	166,2	33,00

Зав.производством  О.А. Чабыкина



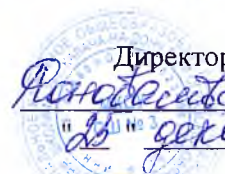
УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ №3
Кондратьева В.Э. Коновалова
"25" декабря 2025г.

МЕНЮ на 25 декабря 2025г. (ОВЗ)

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	2,1	30,25	135	15,05
день 9	тефтели мясные	110	12	9,5	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	2,5	15,95	100,6	9,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,8	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		590	18,13	18,39	76,38	556,8	111,00
второй прием пищи	булочка к чаю	100	10,5	9,5	44,06	316,7	26,33
	чай с лимоном	200	0,148	0,1	14,33	51,44	6,67
итого		300	10,65	9,1	58,39	368,14	33,00

Зав. производством ЧЧ О.А. Чабыкина



Директор МКОУ СШ №3
Кондратьева В.Э. Коновалова
"25" декабря 2025г.

возрастная категория: 12-17 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	3,5	32,02	198,82	17,05
день 9	тефтели мясные	100	11,02	8,2	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	2,5	15,95	100,6	9,67
	овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,8	8,65	85,9	23,28
итого за завтрак		610	18,24	19,4	77,93	618,62	111,00
второй прием пищи	булочка к чаю	100	10,5	9,5	44,06	316,7	26,33
	чай с лимоном	200	0,148	0,1	14,33	51,44	6,67
итого		300	10,65	9,1	58,39	368,14	33,00

Зав. производством ЧЧ О.А. Чабыкина

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

МЕНЮ на 26 декабря 2025.(ОВЗ)

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	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	19,89
день 10	шницель	100	8,6	1,31	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	13,96	77,84	545,49	111,00
второй прием пищи	сыр твердых сортов	20	4,82	0,42	0,06	62,7	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	14,31
итого		250	7,25	0,72	26,39	183	33,00

Зав. производством  О.А.Чабыкина

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

возрастная категория: 12-17 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	гречка отварная	180	7,95	1,6	20,21	200,2	21,89
день 10	шницель	100	8,6	1,31	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	2,02	82,03	610,69	111,00
второй прием пищи	сыр твердых сортов	20	4,82	0,42	0,06	62,7	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	4,00
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	14,31
итого		250	7,25	0,72	26,39	183	33,00

Зав. производством  О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"29" декабря 2025г.

МЕНЮ на 29 декабря 2025.(ОВЗ)

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
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		535	18,04	17,99	75,92	484,29	111,00
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	9,72
итого		235	1,40	5,9	15,4	107	33,00

Зав.производством  О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"29" 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	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		595	19,71	21,31	78,36	632,54	111,00
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	23,28
	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	9,72
итого		235	1,40	5,9	15,4	107	33,00

Зав.производством  О.А.Чабыкина