

1997.11.01

Роснотелда

об кабл

2025г.

By

11

Директор  
Ромашин

"05" ноября

2025г.

By

О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

2025г.



## МЕНЮ на 06 ноября 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 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 завтрак |                            | 510       | 17,19            | 16,77   | 81,69       | 554,6    | 111,00 |

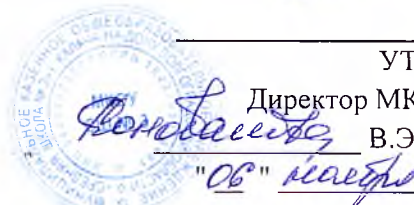
Зав.производством Ч О.А. Чабыкина

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. |
| 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 |

Зав.производством Ч О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СШ №3  
В.Э.Коновалова  
"07" ноября 2025г.

## МЕНЮ на 07 ноября 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<br>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<br>растительным | 100       | 1,06             | 5,08    | 8,65        | 85,9     | 23,28  |
| итого за<br>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  
"07" ноября 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<br>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<br>растительным | 100       | 1,06             | 5,08    | 8,65        | 85,9     | 23,28  |
| итого за<br>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  
"10" ноября 2025г.**МЕНЮ на 10 ноября 2025.**

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         | 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 Чу О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э. Коновалова  
"10" ноября 2025г.

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         | 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 Чу О.А. Чабыкина





УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"11" ноября 2025г.

## МЕНЮ на 11 ноября 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 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 |

Зав.производством  О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"11" ноября 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 |

Зав.производством  О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"12" ноября 2025г.

**МЕНЮ на 12 ноября 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 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 |

Зав.производством Чу О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"12" ноября 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 |

Зав.производством Чу О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"13" ноября 2025г.

**МЕНЮ на 13 ноября 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         | 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 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.производством  О.А. Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"13" ноября 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         | 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 |

Зав.производством  О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"14" ноября 2025г.

**МЕНЮ на 14 ноября 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             | 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 |

Зав.производством ЧЧ О.А.Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"14" ноября 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 завтрак |                                  | 570       | 21,32            | 21,32   | 82,03       | 610,69   | 111,00 |

Зав.производством ЧЧ О.А.Чабыкина





УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"17" ноября 2025г.

## МЕНЮ на 17 ноября 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.производством Чу О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"17" ноября 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.производством Чу О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"18" ноября 2025г.

## МЕНЮ на 18 ноября 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 ЧЧ О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"18" ноября 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 ЧЧ О.А. Чабыкина

Директор  
Рогов  
"19" /

В.Э.Коновалова

"19" ноября 2025г.

**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 |

Зав. производством *ЧЧ* О.А. Чабыкина

МКОУ  
СУ № 3  
Ромодан

Регистр, В.Э. Коновалова

"19" ноября 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 |

Зав. производством  О.А. Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"20" ноября 2025г.

## МЕНЮ на 20 ноября 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 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 завтрак |                            | 510       | 17,19            | 16,77   | 81,69       | 554,6    | 111,00 |

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"20" ноября 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 |

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина





УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

2025г.

## МЕНЮ на 21 ноября 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<br>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<br>растительным | 100       | 1,06             | 5,08    | 8,65        | 85,9     | 23,28  |
| итого за<br>завтрак |                                        | 580       | 18,228           | 19,45   | 73,25       | 568,89   | 111,00 |

Зав.производством



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<br>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<br>растительным | 100       | 1,06             | 5,08    | 8,65        | 85,9     | 23,28  |
| итого за<br>завтрак |                                        | 610       | 21,6             | 22,58   | 79,3        | 648,64   | 111,00 |

Зав.производством



О.А.Чабыкина



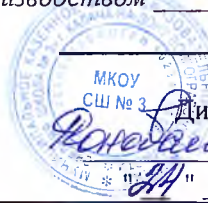
УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СШ №3  
В.Э.Коновалова  
"24" ноября 2025г.

## МЕНЮ на 24 ноября 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  
"24" ноября 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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"25" ноября 2025г.

## МЕНЮ на 25 ноября 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 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 |

Зав.производством ЧБ О.А.Чабыкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"25" ноября 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 |

Зав.производством ЧБ О.А.Чабыкина



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

## МЕНЮ на 26 ноября 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 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 |

Зав.производством Чу 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 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 |

Зав.производством Чу О.А. Чабыкина







УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

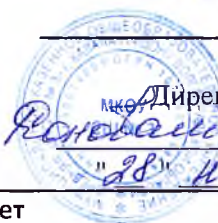
В.Э.Коновалова

"28" ноября 2025г.

**МЕНЮ на 28 ноября 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             | 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 |

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №3

В.Э.Коновалова

"28" ноября 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 завтрак |                                  | 570       | 21,32            | 21,32   | 82,03       | 610,69   | 111,00 |

Зав.производством Чу О.А.Чабыкина