Утверждаю:
ио директора МБОУ СОШ № 3
Е.В. Козина

МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов
Вторник 13.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76	54-6к
День 2	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68	54-2т
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18	54-1гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,20	Пром.
	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	5,01	Пром.
	Итого за Завтрак	500	22	13,9	75,4	515,3	86,83	

МЕНЮ для обучающихся 5- 11 классов
Вторник 13.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Каша вязкая молочная пшенная	160	6,2	7,6	28,2	206,2	23,64	54-6к
День 2	Запеканка из творога с морковью	130	13,5	7,9	19,6	203,7	56,35	54-2т
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Пром.
	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	5,93	Пром.
	Итого за Завтрак	550	22,3	15,7	84,9	571	90,70	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Вторник 13.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76	54-6к
День 2	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68	54-2т
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63	54-2гн
	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	4,56	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,20	Пром.
	Итого за Завтрак	500	22	13,9	75,4	515,3	86,83	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Вторник 13.10.09.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Суп гороховый	170	8,6	7,7	14,5	161,8	12,22	54-8с
День 2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55	54-4г
	Шницель из курицы	80	15,3	2,9	10,7	130,3	60,40	54-24м
	Соус красный основной	20	1,2	1,2	1,9	22,9	2,94	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	11,43	54-35хн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,13	Пром.
	Итого за Обед	640	35,2	18,3	92,6	676,4	104,67	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов
Вторник 13.10.2026 года (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76	54-6к
День 2	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68	54-2т
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63	54-2гн
	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	4	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Пром.
	Итого за Завтрак	490	21,3	13,8	70,5	491,8	85,22	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов
Вторник 13.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Суп гороховый	250	12,7	11,3	21,4	237,9	17,97	54-8с
День 2	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	19,86	54-4г
	Шницель из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,9	75,5	54-24м
	Соус красный основной	20	1,2	1,2	1,9	22,9	2,94	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	13,41	54-1хн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,3	Пром.
	Итого за Обед	770	44,9	23,9	109,4	832	131,98	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Вторник 13.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76	54-6к
День 2	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68	54-2т
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18	54-1гн
	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	4	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Пром.
	Итого за Завтрак	490	21,3	13,8	67,8	480,9	84,77	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Вторник 13.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Суп гороховый	170	8,6	7,7	14,5	161,8	12,22	54-8с
День 2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55	54-4г
	Шницель из курицы	80	15,3	2,9	10,7	130,3	60,4	54-24м
	Соус красный основной	20	1,2	1,2	1,9	22,9	2,94	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0	13,4	55,6	12,36	№11.6а
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,26	Пром.
	Итого за Обед	640	35,3	18,3	86,2	651,2	106,73	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Вторник 13.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76	54-6к
День 2	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68	54-2т
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18	54-1гн
	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	4	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Пром.
	Итого за Завтрак	490	21,3	13,8	67,8	480,9	84,77	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Вторник 13.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Суп гороховый	250	12,7	11,3	21,4	237,9	17,97	54-8с
День 2	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	19,86	54-4г
	Шницель из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,9	75,5	54-24м
	Соус красный основной	30	1,8	1,8	2,9	34,4	4,41	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0	13,4	55,6	12,36	№11.6а
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,33	Пром.
	Итого за Обед	790	46,3	24,5	109	841,5	132,43	