Утверждаю:
директор МБОУ СОШ № 3
Т.А. Быкова

МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов
Понедельник 19.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	19,50	53-19з
День 1	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	38,54	54-3г
	Чай с клюквой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	18,05	54-14гн
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5	5,34	Пром.
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,40	Пром.
	Итого за Завтрак	505	17,4	21,7	89,3	621,3	86,83	

МЕНЮ для обучающихся 5- 11 классов
Понедельник 19.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13,00	53-19з
День 1	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2	48,17	54-3г
	Чай с клюквой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	18,05	54-14гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,73	Пром.
	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	6,75	Пром.
	Итого за Завтрак	550	20,5	20,6	101,5	672	90,70	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Понедельник 19.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	19,50	53-19з
День 1	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	38,54	54-3г
	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	18,05	54-14гн
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,40	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	5,34	Пром.
	Итого за Завтрак	500	17,4	21,7	89,3	621,3	86,83	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Понедельник 19.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,5	7	16,4	162,4	15,11	54-24с
День 1	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	19,58	54-6г
	Курица тушеная с морковью	80	11,3	4,6	3,5	100,7	51,55	54-25м
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	13,83	54-4хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	4,60	Пром.
	Итого за Обед	700	28,1	17,6	104,1	686,9	104,67	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов
Понедельник 19.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	19,5	53-19з
День 1	Макароны отварные с сыром	230	12,1	10,5	43,9	318,5	44,32	54-3г
	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	18,05	54-14гн
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	4,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	5,4	Пром.
	Итого за Завтрак	525	18,6	23	92,6	651,1	91,47	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов
Понедельник 19.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,6	8,7	20,5	203	18,88	54-24с
День 1	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04	54-6г
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	64,43	54-25м
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	13,83	54-4хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,55	Пром.
	Итого за Обед	800	33,7	21,3	116,4	793,3	125,73	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Понедельник 19.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	19,5	53-19з
День 1	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	38,54	54-3г
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	2,2	27,3	7,78	11.11а
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2	Пром.
	Итого за Завтрак	495	18,2	22,9	80,9	601,9	75,42	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Понедельник 19.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,6	8,7	20,5	203	18,88	54-24с
День 1	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9	11.14а
	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04	54-6г
	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99	54-25м
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,27	Пром.
	Итого за Обед	790	32,5	20,9	106,5	744,7	116,08	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Понедельник 19.10.2026 года (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	19,5	53-19з
День 1	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2	48,17	54-3г
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	2,2	27,3	7,78	11.11а
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2	Пром.
	Итого за Завтрак	545	20,9	25,2	90,5	671,1	85,05	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Понедельник 19.10.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,6	8,7	20,5	203	20,88	54-24с
День 1	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9	11.14а
	Рис отварной	230	5,5	7,4	55,9	312,1	28,49	54-6г
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	64,43	54-25м
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	7,45	Пром.
	Итого за Обед	830	34,6	22,4	114,2	798	132,15	