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

МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов
Пятница 16.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептур
Неделя 3	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,95	54-7з
День 5	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,67	54-21г
	Котлета из курицы	80	15,3	3,5	10,9	135,7	58,08	54-5м
	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89	54-2соус
	Чай с яблоком и сахаром	200	* 0,2	0,1	3,9	17,1	6,63	54-46гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,61	Пром.
	Итого за Завтрак	530	34,1	12,7	65,6	512,5	86,83	

МЕНЮ для обучающихся 5- 11 классов
Пятница 16.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,95	54-7з
День 5	Горошница	160	15,4	1,4	36	218,5	8,18	54-21г
	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,2	152,7	65,34	54-5м
	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89	54-2соус
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,71	Пром.
	Итого за Завтрак	550	36,9	13,1	68	538,4	90,70	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Пятница 16.10.2026 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	200	8,3	10,1	37,6	274,9	31,52	54-6к
День 5	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63	54-46гн
	Корж молочный	75	4,5	16,3	40,3	326,1	45,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,68	Пром.
	Итого за Завтрак	505	15,3	26,7	96,6	688,4	86,83	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Пятница 16.10.2026года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептур
Неделя 3	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,95	54-7з
День 5	Рассольник Ленинградский	170	7,4	9,3	12,4	162,8	20,49	54-3с
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,67	54-21г
	Биточек из курицы	80	15,3	2,9	10,7	130,2	60,38	54-23м
	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89	54-2соус
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63	54-2гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,66	Пром.
	Итого за Обед	700	41,5	21,3	76,7	665	104,67	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов (12-18 лет)
Пятница 16.10.2026 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	200	8,3	10,1	37,6	274,9	31,52	54-6к
День 5	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63	54-46гн
	Корж молочный	75	4,5	16,3	40,3	326,1	45	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,1	Пром.
	Итого за Завтрак	495	14,5	26,7	91,6	665	85,25	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов (12-18 лет)
Пятница 16.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,95	54-7з
День 5	Рассольник Ленинградский	250	10,9	13,7	18,2	239,4	30,13	54-3с
	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8	9,2	54-21г
	Биточек из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,8	75,47	54-23м
	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89	54-2соус
	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	2,68	Пром.
	Итого за Обед	840	52,4	26,7	96,9	838,6	131,95	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Пятница 16.10.2026 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	200	8,3	10,1	37,6	274,9	31,52	54-6к
День 5	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92	11.10а
	Корж молочный	75	4,5	16,3	40,3	326,1	45	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Пром.
	Итого за Завтрак	505	15,3	26,7	93	673,8	84,59	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Пятница 16.10.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,9	54-7з
День 5	Рассольник Ленинградский	170	7,4	9,3	12,4	162,8	20,49	54-3с
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,67	54-21г
	Биточек из курицы	80	15,3	2,9	10,7	130,2	60,38	54-23м
	Соус белый основной	30	1,7	2,3	1,5	33,2	2,84	54-2соус
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18	54-1гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,45	Пром.
	Итого за Обед	720	42,9	22,1	79,5	688,5	106,91	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Пятница 16.10.2026 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	200	8,3	10,1	37,6	274,9	31,52	54-6к
День 5	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92	11.10а
	Корж молочный	75	4,5	16,3	40,3	326,1	45	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Пром.
	Итого за Завтрак	505	15,3	26,7	93	673,8	84,59	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Пятница 16.10.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,94	54-7з
День 5	Рассольник Ленинградский	250	10,9	13,7	18,2	239,4	30,13	54-3с
	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8	9,2	54-21г
	Биточек из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,8	75,47	54-23м
	Соус белый основной	30	1,7	2,3	1,5	33,2	2,84	54-2соу
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18	54-1гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,89	Пром.
	Итого за Обед	850	53	27,5	94,7	838,7	132,61	