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

МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов
Четверг 15.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44	54-1з
День 4	Каша "Дружба"	180	4,5	5,3	21,6	152	20,82	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83	54-4гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	4,24	Пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37,00	Пром.
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,30	Пром.
	Итого за Завтрак	575	15,2	11,4	79,1	478,8	86,63	

МЕНЮ для обучающихся 5- 11 классов
Четверг 15.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	17,16	54-1з
День 4	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	23,14	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83	54-4гн
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,70	Пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,87	Пром.
	Итого за Завтрак	565	14,3	12,6	63,9	426	90,70	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Четверг 15.10.2026 года (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44	54-1з
День 4	Каша "Дружба"	180	4,5	5,3	21,6	152	20,82	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83	54-4гн
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,54	Пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,20	Пром.
	Итого за Завтрак	570	14,8	11,3	76,7	467,1	86,83	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Четверг 15.10.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	9,6	11,6	11,9	190,3	14,94	54-10с
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	33,02	54-11г
	Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5	42,84	54-3м
День 4	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	2,44	Пром.
	Итого за Обед	660	22,2	24	67,1	572,9	104,67	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов (12-18 лет)
Четверг 15.10.2026 года (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44	54-1з
День 4	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	23,14	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83	54-4гн
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,4	Пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2	Пром.
	Итого за Завтрак	590	15,3	11,9	79,1	484	89,01	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов (12-18 лет)
Четверг 15.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	12	14,5	14,8	237,9	18,67	54-10с
	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	44,03	54-11г
День 4	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3	47,6	54-3м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	13,41	54-1хн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,48	Пром.
	Итого за Обед	790	28	29,6	87,1	726,8	128,19	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Четверг 15.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44	54-1з
День 4	Каша "Дружба"	180	4,5	5,3	21,6	152	20,82	54-16к
	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.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2	Пром.
	Итого за Завтрак	570	14,8	11,6	73,9	458	86,64	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Четверг 15.10.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9	11.14а
День 4	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	9,6	11,6	11,9	190,3	14,94	54-10с
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	33,02	54-11г
	Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5	42,84	54-3м
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,16	Пром.
	Итого за Обед	670	23,2	24,2	61,1	555,4	104,86	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Четверг 15.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44	54-1з
День 4	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	24,14	54-16к
	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.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2	Пром.
	Итого за Завтрак	590	15,3	12,2	76,3	474,9	89,96	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Четверг 15.10.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	12	14,5	14,8	237,9	19,67	54-10с
День 4	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9	11.14а
	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	44,03	54-11г
	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3	47,6	54-3м
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	5,04	Пром.
	Итого за Обед	790	28,1	29,8	76,1	685,7	127,24	