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

МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов
Четверг 10.09.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	31,03	54-9к
День 4	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83	54-4гн
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,97	Пром.
	Итого за Завтрак	560	15,6	13,1	76,3	484,8	86,83	

МЕНЮ для обучающихся 5-11 классов
Четверг 10.09.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Каша вязкая молочная овсяная	230	9,9	13	39,4	313,8	35,68	54-9к
День 4	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83	54-4гн
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,19	Пром.
	Итого за Завтрак	590	16,9	14,8	81,4	525,8	90,70	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Четверг 10.09.2026 года (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	31,03	54-9к
День 4	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83	54-4гн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,97	Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41,00	Пром.
	Итого за Завтрак	560	15,6	13,1	76,3	484,8	86,83	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Четверг 10.09.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	17,07	54-18с
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,67	54-21г
	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,2	152,7	65,34	54-5м
День 4	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89	54-2соус
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	10,60	54-10гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,10	Пром.
	Итого за Обед	680	36,3	11,3	70,7	529,2	104,67	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов
Четверг 10.09.2026 года (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	38,78	
День 4	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83	54-9к
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41	54-4гн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,25	Пром.
	Итого за Завтрак	600	16,9	15,8	80	529,6	92,86	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов
Четверг 10.09.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	23,08	54-18с
	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	10,23	54-21г
День 4	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7	72,61	54-5м
	Соус белый основной	40	2,3	3	2	44,3	3,78	54-2соус
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	10,6	54-10гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,04	Пром.
	Итого за Обед	830	46,1	14,8	96,9	705,6	124,34	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Четверг 10.09.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	22,88	54-1з
День 4	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6	32,04	54-8к
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	2,2	27,3	7,18	11.11а
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2	Пром.
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,4	Пром.
	Итого за Завтрак	**500**	**20,6**	**18,5**	**82,8**	**579,1**	**71,7**	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Четверг 10.09.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	18,46	54-18с
День 4	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9	11.14а
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,64	54-21г
	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,2	152,7	65,4	54-5м
	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89	54-2соус
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,15	Пром.
	Итого за Обед	680	36,7	11,4	76,3	554,8	106,44	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Четверг 10.09.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	38,78	54-9к
День 4	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	2,2	27,3	7,78	11.11а
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,25	Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41	Пром.
	Итого за Завтрак	600	16,9	16,1	77,2	520,5	92,81	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Четверг 10.09.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	23,08	54-18с
День 4	Отвар из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9	10,9	11.14а
	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	10,23	54-21г
	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,6	169,7	72,61	54-5м
	Соус белый основной	40	2,3	3	2	44,3	3,78	54-2соус
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	3,79	Пром.
	Итого за Обед	830	46,5	14,9	102,5	731,2	124,39	