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

МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов
Среда 21.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55	54-4г
День 3	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,4	189,2	63,83	54-18м
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63	54-2гн
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	4,82	Пром.
	Итого за Завтрак	500	27,1	19,6	78,5	599,3	86,83	

МЕНЮ для обучающихся 5- 11 классов
Среда 21.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55	54-4г
День 3	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,9	71,81	54-18м
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63	54-2гн
	Хлеб пшеничный	60	1,5	0,2	9,8	46,9	0,71	Пром.
	Итого за Завтрак	500	25	20,8	54,5	505,8	90,70	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Среда 21.10.2026 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	220	9,1	11,1	41,4	302,4	34,67	54-6к
День 3	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83	54-4гн
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	7,33	Пром.
	Итого за Завтрак	580	15,7	13,1	85,7	523,8	86,83	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Среда 21.10.2026 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 рисовая)	180	8,5	9,6	11,2	164,9	17,58	54-11с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55	54-4г
	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,4	189,2	63,83	54-18м
День 3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,34	Пром.
	Итого за Обед	630	31,8	28,9	65,3	648,1	104,67	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов
Среда 21.10.2026 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 3	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83	54-4гн
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,3	Пром.
	Итого за Завтрак	560	14,9	12,1	81,9	496,3	82,65	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов
Среда 21.10.2026 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 рисовая)	270	12,8	14,4	16,8	247,4	26,37	54-11с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	19,86	54-4г
День 3	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,9	6,7	236,5	79,79	54-18м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,16	Пром.
	Итого за Обед	780	42	38,2	84,4	848	134,55	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Среда 21.10.2026 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 3	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92	11.10а
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2	Пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37	Пром.
	Итого за Завтрак	540	11,9	10,9	67,4	415,6	77,64	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Среда 21.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептур
Неделя 3	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	180	8,5	9,6	11,2	164,9	18,58	54-11с
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55	54-4г
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,9	71,81	54-18м
	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	5,74	Пром.
	Итого за Обед	660	35	30,5	72,9	706,7	113,86	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Среда 21.10.2026 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	250	10,4	12,7	47,1	343,6	39,4	54-6к
День 3	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92	11.10а
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Пром.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37	Пром.
	Итого за Завтрак	580	13,3	13,4	72	460,8	84,47	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет5-11 классов
Среда 21.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептур
Неделя 3	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	270	12,8	14,4	16,8	247,4	26,37	54-11с
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	22,06	54-4г
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,9	6,7	236,5	79,79	54-18м
	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	3,33	Пром.
	Итого за Обед	800	43,1	39	86,3	867,2	132,73	