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

**МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов**
**Вторник 06.10.2026 года**

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен. ккал | Стоимость | № рецепту |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | Картофельное пюре | 160 | 3,3 | 5,7 | 21,1 | 148,6 | 35,22 | 54-11г |
| День 2 | Голубцы ленивые | 80 | 6,8 | 6,1 | 5,1 | 102,6 | 38,08 | 54-3м |
| | Соус белый основной | 40 | 2,3 | 3 | 2 | 44,3 | 3,78 | 54-2соу |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 3 | 13,4 | 5,37 | 54-3гн |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,1 | 4,38 | Пром. |
| | Итого за Завтрак | 550 | 17,9 | 15,5 | 65,6 | 473 | 86,83 | |

**МЕНЮ для обучающихся 5- 11 классов**
**Вторник 06.10.2026 года**

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен. ккал | Стоимость | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | Картофельное пюре | 160 | 3,3 | 5,7 | 21,1 | 148,6 | 35,22 | 54-11г |
| День 2 | Голубцы ленивые | 90 | 7,6 | 6,9 | 5,8 | 115,5 | 42,84 | 54-3м |
| | Соус белый основной | 40 | 2,3 | 3 | 2 | 44,3 | 3,78 | 54-2соус |
| | 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 | 7,23 | Пром. |
| | Итого за Завтрак | 560 | 18,7 | 16,2 | 66,1 | 484,8 | 90,70 | |

**МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов**
**Понедельник 06.10.2026 года(завтрак)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен. ккал | Стоимость | № рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | Каша вязкая молочная кукурузная | 190 | 6,9 | 8,7 | 41,8 | 273,4 | 34,36 | 54-2к |
| День 1 | 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 | 2,10 | Пром. |
| | Булочка с повидлом | 100 | 8 | 14 | 56 | 382 | 45,00 | Пром. |
| | Итого за Завтрак | 510 | 16,6 | 23 | 110,6 | 715,7 | 86,83 | |

**МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов**
**Понедельник 06.10.2026 года(обед)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен. ккал | Стоимость | № рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 8,9 | 11,2 | 11,2 | 180,8 | 17,63 | 54-2с |
| День 1 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 33,02 | 54-11г |
| | Голубцы ленивые | 80 | 6,8 | 6,1 | 5,1 | 102,6 | 38,08 | 54-3м |
| | Соус белый основной | 20 | 1,1 | 1,5 | 1 | 22,2 | 1,89 | 54-2соус |
| | Компот из клубники | 200 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29,3 | 11,95 | 54-31хн |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 2,10 | Пром. |
| | Итого за Обед | 670 | 21,5 | 24,3 | 54,1 | 521,2 | 104,67 | |

**МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов**
**Вторник 06.10.2026 года (завтрак)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен. ккал | Стоимость | № рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 | 33,44 | 54-2к |
| День 2 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 3 | 13,4 | 5,17 | 54-3гн |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 3,15 | Пром. |
| | Булочка с повидлом | 100 | 8 | 14 | 56 | 382 | 45 | Пром. |
| | Итого за Завтрак | 530 | 17,7 | 23,5 | 117,8 | 753,5 | 86,76 | |

**МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов**
**Вторник 06.10.2026 года(обед)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен. ккал | Стоимость | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 11,2 | 13,9 | 13,9 | 225,9 | 24,59 | 54-2с |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 39,63 | 54-11г |
| День 2 | Голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,7 | 6,4 | 128,3 | 47,6 | 54-3м |
| | Соус белый основной | 30 | 1,7 | 2,3 | 1,5 | 33,2 | 2,84 | 54-2соус |
| | Компот из клубники | 200 | 0,1 | 0 | 7,2 | 29,3 | 11,95 | 54-31хн |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 3,83 | Пром. |
| | Итого за Обед | 790 | 27,4 | 30,5 | 67,6 | 654,2 | 130,44 | |

**МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов**
**Вторник 06.10.2026 года(завтрак)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен. ккал | Стоимость | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 | 33,44 | 54-2к |
| День 2 | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | 1,18 | 54-1гн |
| | Булочка с повидлом | 100 | 8 | 14 | 56 | 382 | 45 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 2,1 | Пром. |
| | Итого за Завтрак | 520 | 16,9 | 23,4 | 109,9 | 718,1 | 81,72 | |

**МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов**
**Вторник 06.10.2026 года(обед)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен. ккал | Стоимость | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 8,9 | 11,2 | 11,2 | 180,8 | 18,68 | 54-2с |
| День 2 | 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 |
| | Соус белый основной | 20 | 1,1 | 1,5 | 1 | 22,2 | 1,89 | 54-2соус |
| | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,5 | 0 | 13,4 | 55,6 | 11,25 | №11.6а |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 2,1 | Пром. |
| | Итого за Обед | 680 | 22,7 | 25,1 | 61 | 560,4 | 109,78 | |

**МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов**
**Вторник 06.10.2026 года(завтрак)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен. ккал | Стоимость | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | Каша вязкая молочная кукурузная | 250 | 9,1 | 11,5 | 55 | 359,7 | 41,8 | 54-2к |
| День 2 | 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 | 3,15 | Пром. |
| | Булочка с повидлом | 100 | 8 | 14 | 56 | 382 | 45 | Пром. |
| | Итого за Завтрак | 580 | 19,6 | 25,7 | 125,9 | 813,4 | 91,13 | |

**МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов**
**Вторник 06.10.2026 года(обед)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен. ккал | Стоимость | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя 2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 11,2 | 13,9 | 13,9 | 225,9 | 24,59 | 54-2с |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 39,63 | 54-11г |
| | Голубцы ленивые | 90 | 7,6 | 6,9 | 5,8 | 115,5 | 42,84 | 54-3м |
| День 2 | Соус белый основной | 30 | 1,7 | 2,3 | 1,5 | 33,2 | 2,84 | 54-2соус |
| | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 0,5 | 0 | 13,4 | 55,6 | 12,36 | №11.6а |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 3,81 | Пром. |
| | Итого за Обед | 790 | 27,7 | 29,8 | 78,1 | 691,2 | 126,07 | |