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

МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов
Вторник 20.10.2026 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	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	54-2соус
	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 20.10.2026 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 20.10.2026 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	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 20.10.2026 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	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 20.10.2026 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 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 20.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецепт
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	54-2со
	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	11,95	54-31х
	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 20.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецепт
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 20.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецепт
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	54-2со
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0	13,4	55,6	11,25	№11.6
	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 20.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ реце
Неделя 2	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7	41,8	54-2
День 2	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18	54-1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Про
	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382	45	Про
	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 20.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ реце
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	54-11
	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	54-2с
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0	13,4	55,6	12,36	№11
	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	