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

МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов
Понедельник 12.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13,00	53-19з
День 1	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	33,44	54-2к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	23,10	54-6о
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	10,60	54-10гн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,99	Пром.
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,70	Пром.
	Итого за Завтрак	500	16,1	21,4	72,7	547,4	86,83	

МЕНЮ для обучающихся 5- 11 классов
Понедельник 12.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13,00	53-19з
День 1	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	33,44	54-2к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	23,10	54-6о
	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	10,60	54-10гн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,25	Пром.
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7	5,31	Пром.
	Итого за Завтрак	540	19,1	22,2	92,8	646,7	90,70	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Понедельник 12.10.2026 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	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76	54-6к
День1	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68	54-2т
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63	54-2гн
	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	4,56	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,20	Пром.
	Итого за Завтрак	500	22	13,9	75,4	515,3	86,83	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Понедельник 12.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Суп гороховый	170	8,6	7,7	14,5	161,8	12,22	54-8с
День 1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55	54-4г
	Шницель из курицы	80	15,3	2,9	10,7	130,3	60,40	54-24м
	Соус красный основной	20	1,2	1,2	1,9	22,9	2,94	54-3соус
	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	1,13	Пром.
	Итого за Обед	640	35,2	18,3	92,6	676,4	104,67	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов (12-18 лет)
Понедельник 12.10.2026 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	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76	54-6к
День 1	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68	54-2т
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63	54-2гн
	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	4	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Пром.
	Итого за Завтрак	490	21,3	13,8	70,5	491,8	85,22	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов (12 до 18 лет)

Понедельник 12.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Суп гороховый	250	12,7	11,3	21,4	237,9	17,97	54-8с
День 1	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	19,86	54-4г
	Шницель из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,9	75,5	54-24м
	Соус красный основной	20	1,2	1,2	1,9	22,9	2,94	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	13,41	54-1хн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,3	Пром.
	Итого за Обед	770	44,9	23,9	109,4	832	131,98	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов

Понедельник 12.10.2026 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	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76	54-6к
День 1	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68	54-2т
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18	54-1гн
	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	4	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Пром.
	Итого за Завтрак	490	21,3	13,8	67,8	480,9	84,77	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов

Понедельник 12.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Суп гороховый	170	8,6	7,7	14,5	161,8	12,22	54-8с
День 1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55	54-4г
	Шницель из курицы	80	15,3	2,9	10,7	130,3	60,4	54-24м
	Соус красный основной	20	1,2	1,2	1,9	22,9	2,94	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0	13,4	55,6	12,36	№11.6а
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,26	Пром.
	Итого за Обед	640	35,3	18,3	86,2	651,2	106,73	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов

Понедельник 12.10.2026 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	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76	54-6к
День 1	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68	54-2т
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18	54-1гн
	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	4	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Пром.
	Итого за Завтрак	490	21,3	13,8	67,8	480,9	84,77	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов

Понедельник 12.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Суп гороховый	250	12,7	11,3	21,4	237,9	17,97	54-8с
День 1	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	19,86	54-4г
	Шницель из курицы	100	19,1	3,6	13,4	162,9	75,5	54-24м
	Соус красный основной	30	1,8	1,8	2,9	34,4	4,41	54-3соус
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,5	0	13,4	55,6	12,36	№11.6а
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,33	Пром.
	Итого за Обед	790	46,3	24,5	109	841,5	132,43	