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

МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов
Пятница 13.11.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	19,58	
День 4	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,7	55,60	54-6г
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63	54-11р
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,02	54-46гн
	Итого за Завтрак	500	19,2	11,9	74,8	482,7	86,83	

МЕНЮ для обучающихся 5- 11 классов
Пятница 13.11.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	20,73	54-6г
День 4	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132,4	62,55	54-11р
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63	54-2гн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,79	Пром.
	Итого за Завтрак	520	20,8	12,9	76,7	506,1	90,70	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Пятница 13.11.2026 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	10	2,3	3	0	35,8	11,44	54-1з
День 4	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1	16,88	54-13к
	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3	50,34	54-1о
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,69	54-2гн
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,70	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	3,78	Пром.
	Итого за Завтрак	450	18,1	20,4	44,4	432,7	86,83	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Пятница 13.11.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Суп гороховый	200	10,1	9	17,1	190,3	14,38	54-8с
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	17,28	54-6г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132,4	62,55	54-11р
День 4	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63	54-46гн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,83	Пром.
	Итого за Обед	690	30,2	21	87,6	660,5	104,67	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов
Пятница 13.11.2026 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	10	2,3	3	0	35,8	11,44	54-1з
День 4	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2	20,26	54-13к
	Омлет натуральный	120	10,1	14,4	2,6	180,4	60,43	54-1о
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,6	54-2гн
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,1	Пром.
	Итого за Завтрак	490	20,5	23,7	48,7	489,9	98,53	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов
Пятница 13.11.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Суп гороховый	250	12,7	11,3	21,4	237,9	17,97	
	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04	54-8с
День 4	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,1	69,5	54-6г
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,03	54-11р
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,13	54-46гн
	Итого за Обед	770	33,1	25,4	90	720,4	118,67	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Пятница 13.11.2026 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	10	2,3	3	0	35,8	11,44	
День 4	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1	16,88	54-1з
	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3	50,36	54-13к
	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92	54-1о
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	4,05	11.10а
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Пром.
	Итого за Завтрак	470	19,7	20,8	52	472,5	90,8	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Пятница 13.11.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Суп гороховый	200	10,1	9	17,1	190,3	14,38	54-8с
День 4	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	17,28	54-6г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132,4	62,55	54-11р
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18	54-1гн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,31	Пром.
	Итого за Обед	690	30,2	20,9	83,8	644,8	100,7	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Пятница 13.11.2026 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	10	2,3	3	0	35,8	11,44	54-1з
День 4	Каша вязкая молочная пшеничная	120	4,9	5,5	23,2	162,2	20,26	54-13к
	Омлет натуральный	120	10,1	14,4	2,6	180,4	60,43	54-1о
	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92	11.10а
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15	Пром.
	Итого за Завтрак	500	21,3	23,8	51,2	503,5	102,9	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Пятница 13.11.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 2	Суп гороховый	250	12,7	11,3	21,4	237,9	17,97	54-8с
День 4	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04	54-6г
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,1	69,5	54-11р
	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	2,61	Пром.
	Итого за Обед	780	33,9	25,3	91,2	728,1	114,3	