

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №3 им. С. А. Погребача



Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.



Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
90	Сосиски отварные	9,00	19,53	0,72	206,00
160	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,20	4,59	39,55	224,50
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

71-09

Вторник

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

71-09

Среда

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Омлет натуральный	15,00	21,00	3,00	263,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

71-09

Четверг

150/5	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

71-09

Пятница

100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	219,50
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

71-09

Итого

355-45

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар

Меню для учащихся с 1 по 4 класс за счет родительских средств (обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 3 им. С. А. Погребача



Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025



Понедельник

			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
200/5	Рассольник домашний со сметаной	24-58	13,85	9,49	10,93	93,00
100	Азу по - татарски	76-02	13,33	9,16	5,90	158,30
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	8-72	4,50	3,91	31,00	180,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	15-15	0,0	0,0	15,8	60,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	0,72	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80

130-22

Вторник

200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	20-57	1,55	4,08	8,02	75,64
100	Шницель школьный с томатным соусом	60-77	13,40	14,80	2,80	219,50
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-11	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	22-36	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60

118-12

Среда

60	Салат Витаминный	10-23	1,00	6,00	6,00	84,00
200/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	17-19	7,70	4,10	30,80	194,00
180	Говядина тушеная с картофелем	71-27	11,00	12,09	17,51	223,00
200	Напиток из плодов шиповника	9-58	0,40	0,00	31,0	122,0
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80

111-02

Четверг

60	Салат из свеклы с растительным маслом	7-79	0,84	5,05	4,94	68,51
200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	10-46	12,0	7,0	13,0	162,0
180	Плов из мяса птицы (отварной)	27-66	16,44	22,80	40,60	433,0
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-82	0,2	0,10	2,0	99,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60

59-04

Пятница

200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	17-41	8,03	9,25	23,28	211,80
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	46-25	10,37	5,74	5,36	114,49
150	Картофельное пюре	32-30	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Сок фруктовый	14-40	1,00	0,20	20,00	92,00
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60

114-67

533-07

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 **Лебедева.Е.М.**

Меню для учащихся с 5 по 11 класс за счет родительских средств (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 3 им. С.А.Погребача



Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.



Понедельник

			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	18-89	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Сосиски отварные	64-00	10,0	21,70	0,8	228,80
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	12-63	6,98	5,17	44,50	252,60
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0

104-40

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	12-75	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	26-06	8,36	10,76	37,97	282,89
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50

62-33

Среда

10	Сыр (порциями)	9-44	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	44-98	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	15-75	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0

79-05

Четверг

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	24-84	7,81	7,81	38,86	249,12
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	31-05	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50

63-66

Пятница

100	Палочки школьные с томатным соусом	62-75	11,40	14,80	10,90	219,50
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-94	11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-13	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0

82-57

Итого

392-01

Составил технолог ООО «МШКОП».

Лебедькова Е.М.

Повар

Меню для учащихся с 5 по 11 класс за счет родительских средств (обед)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 3 им. С.А.Погребача

Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
250/5	Рассольник домашний со сметаной	30-72	2,81	5,61	13,66	116,25
100	Азу по - татарски	76-02	13,33	9,16	5,90	158,30
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	9-21	5,40	4,69	37,20	216,00
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	15-15	0,0	0,0	15,8	60,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,40	0,72	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80

136-85

Вторник

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	25-71	1,90	5,08	9,98	94,09
100	Шницель школьный с томатным соусом	60-77	13,40	14,80	2,80	219,50
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-94	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Кисель витаминизированный «Витоша»	22-36	0,0	0,0	23,50	95,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60

124-09

Среда

80	Салат Витаминный	13-64	1,33	8,00	8,00	112,0
250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	21-66	9,62	5,10	38,50	242,00
220	Говядина тушеная с картофелем	90-03	13,20	14,50	21,01	267,60
200	Напиток из плодов шиповника	9-58	0,40	0,00	31,0	122,0
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80

137-66

Четверг

80	Салат из свеклы с растительным маслом	10-46	1,12	6,70	6,58	91,34
250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	13-08	15,00	8,75	16,25	202,50
220	Плов из мяса птицы (отварной)	39-42	18,64	25,85	46,06	490,77
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-82	0,2	0,10	2,0	99,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,53	69,60

76-09

Пятница

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	21-77	13,00	12,00	9,26	210,50
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	46-25	10,37	5,74	5,36	114,49
180	Картофельное пюре	38-76	4,0	6,12	26,52	177,65
200	Сок фруктовый	14-40	1,00	0,20	20,00	92,00
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-63	3,85	0,63	22,54	110,95
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94	81,2

126-22

600-91

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды и
СВО (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

Согласовано директор
 МБОУ СОШ № 3 им. С.А.Погребача

Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025



**Понедельник
Завтрак**

		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (калл)
90	Сосиски отварные	9,00	19,53	0,72	206,00
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	5,82	4,31	37,08	210,50
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200/5	Рассольник домашний со сметаной	1,85	4,49	10,93	93,00
80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
150/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	4,50	3,91	31,00	180,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,90	0,22	12,10	58,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

150-82

**Вторник
Завтрак**

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	6,27	8,07	28,48	212,17
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,55	4,08	8,02	75,64
100	Шницель школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,90	0,22	12,10	58,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

150-82

**Среда
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5	Омлет натуральный	15,00	21,00	3,00	263,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	7,70	4,10	30,80	194,0
175	Говядина тушеная с картофелем	11,0	12,09	17,51	223,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

150-82

**Четверг
Завтрак**

150/5	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	5,86	5,86	27,65	186,84
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Куллама по – деревенски на курином бульоне	12,0	7,0	13,0	162,0
180	Плов из мяса птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
25	Хлеб пшеничный детского питания	1,90	0,22	12,10	58,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

150-82

**Пятница
Завтрак**

100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	219,50
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	8,03	9,25	23,28	211,80
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

150-82

Всего

754-10

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 **Лебедькова.Е.М.**

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды и

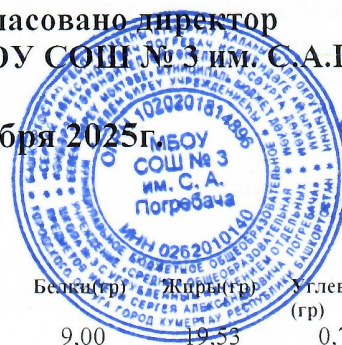
СВО (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 3 им. С.А.Погребача



Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.



**Понедельник
Завтрак**

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
90	Сосиски отварные	9,00	19,53	0,72	206,00
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,98	5,17	44,50	252,60
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Обед

250/5	Рассольник домашний со сметаной	2,31	5,61	13,66	116,25
80	Азу по - татарски	10,66	7,32	4,72	126,64
180/5	Каша перловая (рассыпчатая) с маслом	5,40	4,69	37,20	216,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

168-04

**Вторник
Завтрак**

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/5	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	8,16	10,50	37,06	276,15
10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,90	5,08	9,98	94,09
100	Шницель школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

168-04

**Среда
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Обед

250/20	Суп картофельный с бобовыми и гренками	9,62	5,10	38,50	242,0
220	Говядина тушеная с картофелем	13,20	14,50	21,01	267,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

168-04

**Четверг
Завтрак**

200/5	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	7,62	7,62	37,93	243,18
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250	Куллама по – деревенски на курином бульоне	15,00	8,75	16,25	202,50
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

168-04

**Пятница
Завтрак**

100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	219,50
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Обед

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной	13,00	12,00	9,26	210,50
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	8,29	4,59	4,28	91,59
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

168-04

840-20

Всего

Составил технолог ООО «МШКОП».



Лебедькова.Е.М.

Повар.

Меню за счет родительских средств (полдник 1)

Меню для детей с сахарным диабетом (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №3 им. С. А. Погребача



Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.



Понедельник Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(калл)
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	70,5
60	Биточки (котлеты) мясные	10,14	10,73	10,18	177,82
180/4	Каша гречневая вязкая с маслом	5,71	5,62	25,76	175,20
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30/10	Хлеб ржаной-пшеничный с сыром	4,1	2,96	13,44	98,0

Обед

80	Помидоры свежие (порционно)	0,73	0,13	2,53	16,0
250/10	Суп крестьянский с крупой пшено со сметаной без картофеля	2,02	5,75	8,25	93,89
100	Бефстроганов из отварной говядины	15,93	14,89	3,8	213,02
150/4	Каша перловая (вязкая) с маслом	3,78	4,45	26,92	163,09
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого:

168-04

Вторник Завтрак

150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	70,5
150	Запеканка творожная	30,0	8,0	33,0	330,0
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30/5	Хлеб ржано- пшеничный с маслом	3,38	7,79	19,45	161,2

Обед

80	Огурцы свежие (порционно)	0,64	0,08	2,0	11,20
250/5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной без картофеля	3,99	7,19	25,54	184,29
100	Мясо тушеное с овощами	15,05	17,67	1,85	226,61
180/5	Картофель отварной с маслом	5,32	1,33	41,32	193,20
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого:

168-04

Среда Завтрак

150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	70,5
180	Омлет запеченный с сыром	22,44	24,27	2,94	321,85
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Обед

80	Салат из свежих помидор	0,76	3,45	3,16	48,16
250	Суп с гречневой крупой без картофеля	2,21	6,43	11,0	111,34
100	Филе грудки отварное	23,62	20,26	1,16	279,92
180	Капуста тушеная	4,10	4,83	11,43	108,45
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого:

168-04

**Четверг
Завтрак**

200/10	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом без сахара	7,46	8,48	44,94	286,68
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	70,5
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,06	0,01	10,19	42,28
30/10	Хлеб ржаной-пшеничный с сыром	4,1	2,96	13,44	98,0

Обед

80	Салат из свежих огурцов и помидор	0,51	6,08	1,86	72,0
250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной без картофеля	1,76	5,88	6,46	86,82
90/45	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	18,13	5,73	2,64	135,51
180/4	Каша гречневая вязкая с маслом	5,71	5,62	25,76	175,20
200	Чай без сахара	0,00	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого:

168-04

**Пятница
Завтрак**

150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	70,5
150	Пудинг творожный без сахара	26,20	9,95	21,41	285,3
200	Чай без сахара	0,00	0,0	0,0	0,0
30/10	Хлеб ржано- пшеничный с маслом	3,38	7,79	19,45	161,2

Обед

80	Салат из свежих огурцов	0,52	3,40	1,84	40,01
250/5	Щи из свежей капусты со сметаной без картофеля	1,75	4,87	6,02	76,06
100	Биточки рубленые из цыпленка- бройлерного без хлеба и молока	17,2	20,8	0,36	256,34
180/5	Каша полтавская (вязкая) с маслом	5,22	5,42	30,62	184,65
200	Чай без сахара	0,00	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого:

168-04

Всего:

840-20

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.



Лебедькова.Е.М.

Меню для учащихся из многодетных семей и ТЖС(завтрак) с 5 по 11кл.

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 3 им. С.А.Погребача

Меню с 22 сентября по 26 сентября 2025г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Сосиски отварные	10,0	21,70	0,8	228,80
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,98	5,17	44,50	252,60
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

78-02

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом	8,36	10,76	37,97	282,89
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

78-02

Среда

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
180/5	Омлет натуральный	18,0	25,20	3,60	315,60
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

78-02

Четверг

200/10	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с маслом	7,81	7,81	38,86	249,12
1/100	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	3,2	3,2	9,2	80,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

78-02

Пятница

100	Палочки школьные с томатным соусом	11,40	14,80	10,90	219,50
200/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11,60	7,20	60,0	351,73
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

78-02

Итого

390-10

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар

Лебедькова Е.М.