

Меню для детей с сахарным диабетом (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.Утверждаю директор
ООО «МШКОИ»Согласовано директор
МБОУ СОШ № 3 им.С.А.Погребача**Меню с 12 января по 16 января 2026г.****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 ржаной-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 ржаной-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 пышленка-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 ржаной-пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого:**168-04****Всего:****840-20**

Составил технолог ООО «МШКОП».

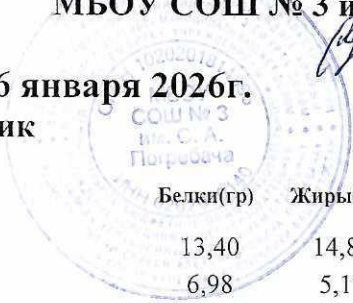
Повар.


Лебедькова.Е.М.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья, СВО и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 5 по 11 кл.

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

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



Меню с 12 января по 16 января 2026г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Шницель мясной с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	2,04	5,24	10,50	97,96
80	Паприкаш	3,25	25,78	11,29	189,31
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,0	316,56
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

168-04

Вторник

Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,1	52,88
200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,54	11,75	32,37	257,71
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

250/5	Свекольник со сметаной	2,31	5,17	16,25	121,30
210	Жаркое по-домашнему	16,02	15,66	19,44	269,00
200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

168-04

Среда

Завтрак

80	Свекла отварная	1,20	0,13	6,93	33,60
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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

Обед

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,0
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
150	Картофельное пюре	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,3	0,54	19,32	95,1
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого

168-04

Четверг**Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
200/5/	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,19	2,68	35,26	185,00
5					
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	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	11,80	11,30	16,63	219,40
220	Рагу овощное с мясом птицы	24,49	26,74	62,71	476,25
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****Пятница****Завтрак**

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,00
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	62,40
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

Обед

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,68	2,03	14,76	80,57
100	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,51
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	6,98	5,17	44,50	252,60
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****Всего****840-20**

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 Лебедева.Е.М.

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

Утверждаю директор
 ООО «МШКОП»

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



Меню с 12 января по 16 января 2026г.

Понедельник

Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Шницель школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

Обед

200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	1,64	4,21	8,44	78,75
80	Паприкаш	3,25	25,78	11,29	189,31
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
30	Хлеб пшеничный детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

Вторник

Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,80	0,1	52,88
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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	Свекольник со сметаной	1,86	4,16	13,06	97,51
180	Жаркое по-домашнему	16,02	15,66	19,44	269,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

Среда

Завтрак

50	Свекла отварная	0,75	0,08	4,33	21,0
180	Плов из мяса птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
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

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	111,50
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
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	2,28	0,27	14,53	69,60
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Итого

150-82

**Четверг
Завтрак**

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35
150/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,00
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

200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	9,44	9,04	13,30	175,52
180	Рагу овощное с мясом птицы	20,41	22,29	52,26	396,88
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

150-82

**Пятница
Завтрак**

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с лимоном и сахаром	0,26	0,05	15,12	59,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,35	1,63	11,81	64,46
100	Биточки мясные с томатным соусом	14,40	15,80	11,80	219,51
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	5,48	4,31	37,08	210,50
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

150-82

Всего

754-10

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 Лебедькова.Е.М.

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

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

Меню с 12 января по 16 января 2026г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
100	Шницель школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

71-09

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
150/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	4,86	6,72	26,35	185,91
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

60	Свекла отварная	0,9	0,1	5,2	25,2
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,00
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

71-09

Четверг

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
150/5/7	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	5,32	2,75	36,12	190,00
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

Пятница

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
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
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

71-09

355-45

Составил технолог ООО «МШКОП».

Повар.

 Лебедькова 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


У074

Меню с 12 января по 16 января 2026г.



Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
20	Сыр (порциями)	20-43	4,64	5,9	0,0	72,80
100	Шницель школьный с томатным соусом	60-32	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	12-18	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	2-61	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0
		99-29				

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	11-20	0,05	8,25	0,08	75,00
200/10	Каша молочная «Дружба» с маслом	24-34	5,68	12,04	33,16	264,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	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
		57-56				

Среда

80	Свекла отварная	8-75	1,20	0,13	6,93	33,60
220	Плов из мяса птицы (отварной)	40-39	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-20	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
		58-09				

Четверг

10	Сыр (порциями)	10-22	2,63	2,66	0,0	36
200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	25-50	7,23	3,72	49,05	259,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	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
		57-74				

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	103-35	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	18-52	0,52	0,52	12,74	62,40
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-20	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
		132-23				
Итого		404-91				

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

 Лебедева.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 12 января по 16 января 2026г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (калл)
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
100	Шницель школьный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
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 молочная «Дружба» с маслом	5,68	12,04	33,16	264,0
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

80	Свекла отварная	1,20	0,13	6,93	33,60
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
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

10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	36
200/10	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	7,23	3,72	49,05	259,00
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

Пятница

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,52	0,52	12,74	62,40
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

78-02

390-10

Итого

Составил технолог ООО «МШКОП».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

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 12 января по 16 января 2026г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ(ккал)
200/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	15-67	1,64	4,21	8,44	78,75
100	Паприкаш	80-20	4,07	32,23	14,12	236,65
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	9-64	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Напиток «Вигошка» витаминизированный	15-15	0,0	0,0	15,8	60,0
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
		124-97				

Вторник

60	Салат из моркови по-корейски	8-45	0,76	3,04	4,68	49,20
200/5	Свекольник со сметаной	20-72	1,86	4,16	13,06	97,51
180	Жаркое по-домашнему	66-59	16,02	15,66	19,44	269,00
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	0,0	0,0	23,50	95,0
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
		123-87				

Среда

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	22-03	2,0	4,50	14,70	110,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	51-30	10,70	5,30	7,30	120,40
150	Картофельное пюре	29-38	3,0	6,0	22,0	153,00
200	Компот из смеси сухофруктов	6-57	0,50	0,10	31,20	121,00
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
		115-03				

Четверг

60	Салат «Мозайка»	10-88	0,66	4,02	3,0	54,60
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	12-75	9,44	9,04	13,30	175,52
180	Рагу овощное с мясом птицы	49-54	20,41	22,29	52,26	396,88
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-14	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
		85-62				

Пятница

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	7-82	1,35	1,63	11,81	64,46
100	Биточки мясные с томатным соусом	59-08	14,40	15,80	11,80	219,51
150	Макаронные изделия отварные (вермишель)	10-15	5,48	4,31	37,08	210,50
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	20,0	92,0
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
		95-76				

Итого

545-25

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 12 января по 16 января 2026г.

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	19-59	2,04	5,24	10,50	97,96
100	Паприкан	80-20	4,07	32,23	14,12	236,65
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-44	10,44	6,48	54,0	316,56
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	15-15	0,0	0,0	15,8	60,0
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

129-69

Вторник

80	Салат из моркови по-корейски	11-27	1,02	4,06	6,26	65,60
250/5	Свекольник со сметаной	25-90	2,31	5,17	16,25	121,30
220	Жаркое по-домашнему	85-78	14,07	17,07	25,81	313,56
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	22-36	0,0	0,0	23,50	95,0
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

151-06

Среда

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	27-54	2,40	5,70	15,70	126,0
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	51-30	10,70	5,30	7,30	120,40
200	Картофельное пюре	37-86	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Компот из смеси сухофруктов	6-57	0,50	0,10	31,20	121,00
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

129-02

Четверг

80	Салат «Мозайка»	14-52	0,88	5,36	5,44	73,00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	15-94	11,80	11,30	16,63	219,40
220	Рагу овощное с мясом птицы	63-42	24,49	26,74	62,71	476,25
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-14	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

106-33

Пятница

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	9-77	1,68	2,03	14,76	80,57
100	Биточки мясные с томатным соусом	59-08	14,40	15,80	11,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные (вермишель)	12-18	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Сок фруктовый	14-40	1,0	0,2	20,0	92,0
35	Хлеб пшеничный для детского питания	2-62	3,85	0,63	22,54	110,95
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-40	2,66	0,31	16,95	81,20

100-45

Итого

616-55

Составил технолог ООО «МШКОП».

Л. Лебедева.Е.М.

Повар.