

Согласовано:
 медработник
 _____/Ооржак М.Д./



Утверждаю:
 Директор школы:
 _____/Бегленмей Л.О./

МЕНЮ на 01 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана
 Учащихся с 1 по 4 классы
 День недели Суббота

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Салат Витаминный	80	15	1,5	4,5	27,8	88,3
Плов из говядины	180	40	40,68	16,92	11,88	367,2
Сок натуральный	200	15	1	0,3	20,2	92
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12,25	1,6	8,65	13,65	116,7
ИТОГО:	520	85,25	46,76	30,73	83,55	716,4
ОБЕД						
Салат Витаминный	80	15	1,5	4,5	27,8	88,3
Плов из говядины	180	40	40,68	16,92	11,88	367,2
Сок натуральный	200	15	1	0,3	20,2	92
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12,25	1,6	8,65	13,65	116,7
ИТОГО:	520	85,25	46,76	30,73	83,55	716,4

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./



Утверждаю:
Директор школы:
_____/Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 03 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Понедельник

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная с маслом	225	40	10,129	10,128	41,708	300,135
Какао с молоком	200	15	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	27,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	485	85,25	20,729	40,808	154,728	1020,895
ОБЕД						
Каша молочная пшеничная с маслом	225	40	10,129	10,128	41,708	300,135
Какао с молоком	200	15	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	27,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	485	85,25	20,729	40,808	154,728	1020,895

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./



Утверждаю:
Директор школы:
_____/Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 05 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадаана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Среда

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
						грамм
ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая с маслом	225	40	10,129	10,128	41,708	300,135
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	15	0,1	0	15,3	49,6
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12	4	26,3	59,2	491
Банан	120	15,25	1,8	0,6	25,2	115,2
ИТОГО:	605	85,25	18,009	37,388	151,428	1008,135
ОБЕД						
Каша молочная рисовая с маслом	225	40	10,129	10,128	41,708	300,135
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	15	0,1	0	15,3	49,6
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12	4	26,3	59,2	491
Банан	120	15,25	1,8	0,6	25,2	115,2
ИТОГО:	605	85,25	18,009	37,388	151,428	1008,135

Согласовано:
 медработник
 _____/Ооржак М.Д./



Утверждаю:
 Директор школы:
 _____/Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 10 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана
 Учащихся с 1 по 4 классы
 День недели Понедельник

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
			грамм			
ЗАВТРАК						
Творог со сметаной	50	20	6	3,75	1,65	64,15
Каша молочная манная с изюмом	225	35	10,129	10,128	41,708	300,135
Снежок	180	20	3,2	2,5	11,8	151,2
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	30	2	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	8,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	515	85,25	25,309	43,038	124,378	1058,685
ОБЕД						
Творог со сметаной	50	20	6	3,75	1,65	64,15
Каша молочная манная с изюмом	225	35	10,129	10,128	41,708	300,135
Снежок	180	20	3,2	2,5	11,8	151,2
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	30	2	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	8,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	515	85,25	25,309	43,038	124,378	1058,685

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./



Утверждаю:
Директор школы:
Сегленмей Л.О. /Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 11 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана
Учащихся с 1 по 4 классы детей с ОВЗ
День недели Вторник

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Салат Оливье	80	20	10,5	28,6	2,3	192
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	40	2,034	6,665	11,158	113,6
Какао с молоком	200	10	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	590	85,25	23,134	65,945	126,478	1026,36
ОБЕД						
Салат Оливье	80	20	10,5	28,6	2,3	192
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	40	2,034	6,665	11,158	113,6
Какао с молоком	200	10	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	590	85,25	23,134	65,945	126,478	1026,36

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./

Утверждаю:
Директор школы:
_____/Сегленмей Л.О./



МЕНЮ на 12 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана
Учащихся с 1 по 4 классы
День недели Среда

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	20	10	4,1	4,7	0,5	60,7
Гуляш из говядины	95	35	14,504	14,883	3,738	207,23
Макароны отварные	150	20	5,35	0,55	25,6	157,4
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	10	0,78	0,06	22,33	94,16
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	2	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	8,25	1,6	8,65	13,65	116,7
ИТОГО:	525	85,25	28,314	29,203	75,838	688,39
ОБЕД						
Сыр порционный	20	10	4,1	4,7	0,5	60,7
Гуляш из говядины	95	35	14,504	14,883	3,738	207,23
Макароны отварные	150	20	5,35	0,55	25,6	157,4
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	10	0,78	0,06	22,33	94,16
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	2	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	8,25	1,6	8,65	13,65	116,7
ИТОГО:	525	85,25	28,314	29,203	75,838	688,39

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./

Утверждаю:
Директор школы:
Сегленмей Л.О. /Сегленмей Л.О./



МЕНЮ на 13 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана
Учащихся с 1 по 4 классы
День недели Четверг

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
			грамм			
ЗАВТРАК						
Помидоры и огурцы порционные	25	15	0,275	0,05	0,95	6
Рыба в духовке (Горбуша)	80	35	9,664	15,741	12,294	229,7
Картофельное пюре	180	20	1,9	4,2	16,8	113
Чай с молоком	200	5	8,9	3,06	2,6	58
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	30	2	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	8,25	1,6	8,65	13,65	116,7
ИТОГО:	545	85,25	24,319	32,061	56,314	575,6
ОБЕД						
Помидоры и огурцы порционные	25	15	0,275	0,05	0,95	6
Рыба в духовке (Горбуша)	80	35	9,664	15,741	12,294	229,7
Картофельное пюре	180	20	1,9	4,2	16,8	113
Чай с молоком	200	5	8,9	3,06	2,6	58
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	30	2	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	8,25	1,6	8,65	13,65	116,7
ИТОГО:	545	85,25	24,319	32,061	56,314	575,6

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./



Утверждаю:
Директор школы:
[Signature] /Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 14 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы детей с ОВЗ

День недели Пятница

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Салат Винегрет овощной	60	20	1,4	6,1	7,5	90
Суп домашний с пшеном на костном бульоне	225	40	8,775	4,5	34,875	215,325
Чай с сахаром	200	5	0,063	0,007	5,203	22,342
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	17,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	545	85,25	16,218	37,267	116,798	870,867
ОБЕД						
Салат Винегрет овощной	60	20	1,4	6,1	7,5	90
Суп домашний с пшеном на костном бульоне	225	40	8,775	4,5	34,875	215,325
Чай с сахаром	200	5	0,063	0,007	5,203	22,342
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	17,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	545	85,25	16,218	37,267	116,798	870,867

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./

Утверждаю:
Директор школы:
М.С. Сегленмей /Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 17 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Понедельник



Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Виноград	30	20	0,24	0,05	5,73	23
Каша молочная ячневая с изюмом	225	30	10,129	10,128	41,708	300,135
Сок фруктовый	200	20	1	0,3	20,2	92
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	2	1,98	0,36	10,02	52,2
Пряник	46	13,25	1,84	1,288	35,742	154,192
ИТОГО:	531	85,25	15,189	12,126	113,4	621,527
ОБЕД						
Виноград	30	20	0,24	0,05	5,73	23
Каша молочная ячневая с изюмом	225	30	10,129	10,128	41,708	300,135
Сок фруктовый	200	20	1	0,3	20,2	92
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	2	1,98	0,36	10,02	52,2
Пряник	46	13,25	1,84	1,288	35,742	154,192
ИТОГО:	531	85,25	15,189	12,126	113,4	621,527

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./

Утверждаю:
Директор школы:
_____/Сегленмей Л.О./



МЕНЮ на 19 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана
Учащихся с 1 по 4 классы
День недели Среда

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	20	10	4,1	4,7	0,5	60,7
Голень куринная	90	35	19,57	10,45	0	140
Гречка рассыпчатая	180	20	8,104	5,737	36,609	230,165
Чай с молоком	200	5	8,9	3,06	2,6	58
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12,25	1,6	8,65	13,65	116,7
ИТОГО:	550	85,25	44,254	32,957	63,379	657,765
ОБЕД						
Сыр порционный	20	10	4,1	4,7	0,5	60,7
Голень куринная	90	35	19,57	10,45	0	140
Гречка рассыпчатая	180	20	8,104	5,737	36,609	230,165
Чай с молоком	200	5	8,9	3,06	2,6	58
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12,25	1,6	8,65	13,65	116,7
ИТОГО:	550	85,25	44,254	32,957	63,379	657,765

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./



Утверждаю:
Директор школы:
_____/Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 20 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана
Учащихся с 1 по 4 классы
День недели Четверг

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Салат Цезарь	80	25	5,52	3,97	2,69	68,28
Суп из рыбной консервы	225	40	7,74	10,224	17,64	201,42
Чай с молоком	200	5	8,9	3,06	2,6	58
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	2	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	13,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	565	85,25	28,14	43,914	92,15	870,9
ОБЕД						
Салат Цезарь	80	25	5,52	3,97	2,69	68,28
Суп из рыбной консервы	225	40	7,74	10,224	17,64	201,42
Чай с молоком	200	5	8,9	3,06	2,6	58
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	2	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	13,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	565	85,25	28,14	43,914	92,15	870,9

Согласовано:
медработник
/Ооржак М.Д./



Утверждаю:
Директор школы:
/Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 21 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы детей с ОВЗ

День недели Пятница

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Салат Витаминный	80	15	1,5	4,5	27,8	88,3
Тефтели из говядины	80	40	8,8	13,06	9,66	191,33
Перловка отварная	180	10	2,088	17,83	139,89	633,6
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	10	0,78	0,06	22,33	94,16
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	7,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:		85,25	19,148	62,11	268,9	1550,59
ОБЕД						
Салат Витаминный	80	15	1,5	4,5	27,8	88,3
Тефтели из говядины	80	40	8,8	13,06	9,66	191,33
Перловка отварная	180	10	2,088	17,83	139,89	633,6
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	10	0,78	0,06	22,33	94,16
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	7,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:		85,25	19,148	62,11	268,9	1550,59

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./

Утверждаю:
Директор школы:
_____/Сегленмей Л.О./



МЕНЮ на 24 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадаана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Понедельник

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Печенье	25	15	2,8	10,4	22,8	196
Каша молочная манная с изюмом	225	40	10,129	10,128	41,708	300,135
Какао с молоком	200	15	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12,25	1,6	8,65	13,65	116,7
ИТОГО:	510	85,25	21,129	33,558	131,978	842,595
ОБЕД						
Печенье	25	15	2,8	10,4	22,8	196
Каша молочная манная с изюмом	225	40	10,129	10,128	41,708	300,135
Какао с молоком	200	15	4,62	4,02	43,8	177,56
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	510	85,25	23,529	51,208	177,528	1216,895

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./



Утверждаю:
Директор школы:
_____/Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 25 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 Чадана

Учащихся с 1 по 4 классы

День недели Вторник

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
						грамм
ЗАВТРАК						
Салат Оливье	80	25	10,5	28,6	2,3	192
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	225	35	7,34	5,263	17,352	146,48
Компот из сухофруктов	200	10	0,78	0,06	22,33	94,16
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Вафли	35	12,25	8,925	8,05	0,525	149,8
ИТОГО:	570	85,25	29,525	42,333	52,527	634,64
ОБЕД						
Салат Оливье	80	25	10,5	28,6	2,3	192
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	225	35	7,34	5,263	17,352	146,48
Компот из сухофруктов	200	10	0,78	0,06	22,33	94,16
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Вафли	35	12,25	8,925	8,05	0,525	149,8
ИТОГО:	570	85,25	29,525	42,333	52,527	634,64

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./



Утверждаю:
Директор школы:
_____/Сегленмей Л.О./

МЕНЮ на 27 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 г. Чадана
Учащихся с 1 по 4 классы
День недели Четверг

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
грамм						
ЗАВТРАК						
Салат Цезарь	80	15	5,52	3,97	2,69	68,28
Суп из рыбной консервы	225	40	7,74	10,224	17,64	201,42
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	15	0,78	0,06	22,33	94,16
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12,25	1,6	8,65	13,65	116,7
ИТОГО:	565	85,25	17,62	23,264	66,33	532,76
ОБЕД						
Салат Цезарь	80	15	5,52	3,97	2,69	68,28
Суп из рыбной консервы	225	40	7,74	10,224	17,64	201,42
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	15	0,78	0,06	22,33	94,16
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12,25	1,6	8,65	13,65	116,7
ИТОГО:	565	85,25	17,62	23,264	66,33	532,76

Согласовано:
медработник
_____/Ооржак М.Д./



Утверждаю:
директор школы:
_____/Бегленмей Л.О./

МЕНЮ на 28 октября 2022 г. МБОУ СОШ №3 Чадана
Учащихся с 1 по 4 классы детей с ОВЗ
День недели Пятница

Наименование блюд	Выход, гр	Цена, руб	Пищевая ценность			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
			грамм			
ЗАВТРАК						
Тефтели из говядины	80	45	8,8	13,06	9,66	191,33
Пшено отварное	180	15	4,466	5,705	46,711	256,053
Чай с сахаром	200	10	0,063	0,007	5,203	22,342
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	520	85,25	19,309	45,432	130,794	1012,925
ОБЕД						
Тефтели из говядины	80	45	8,8	13,06	9,66	191,33
Пшено отварное	180	15	4,466	5,705	46,711	256,053
Чай с сахаром	200	10	0,063	0,007	5,203	22,342
Хлеб из муки пшеничной обогатенный	30	3	1,98	0,36	10,02	52,2
Конфета	30	12,25	4	26,3	59,2	491
ИТОГО:	520	85,25	19,309	45,432	130,794	1012,925