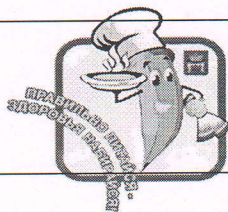


«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор <i>МБОУ СОШ № 3 пос. Задне</i> <i>М.А. А. Бардачев</i>	УТВЕРЖДАЮ» Генеральный директор <i>Османова Л.А.</i>
---	--

Меню (1 день)



на 12 октября 2026 года.

Меню

завтраков для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
396	Блинчики с повидлом 150/70	150	10,98	7,68	58,62	347,72
б/н	с повидлом	70	0,4		50,12	201,88
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5
338	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		520	11,91	8,1	128,4	626,1

Меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

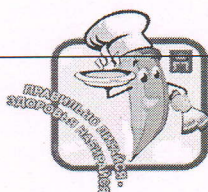
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
396	Блинчики с повидлом 170/80	170	12,4	8,7	66,4	394,1
б/н	с повидлом	80	-0,45		57,3	230,7
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5
338	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	12,3	47
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		550	13,38	9,12	145,9	701,3

Стоимость питания: завтрак 1-4 кл. 95,00 руб., завтрак 5-11 кл. 95,00 руб., ОБЗ 95,00 руб

Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Заведующий производством (Шеф повар) _____

 «СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор <u>И.В. Соколов</u> <u>И.В. Соколов</u>	«УТВЕРЖДАЮ» Генеральный директор <u>Османова Л.А.</u>	
---	--	--

	Меню (2день)
на 13 октября 2026 года.	
Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
223/334	Запеканка из творога с повидлом 170/80	170	29,95	12,8	59,8	431,5
	повидло	80	0,45		57,3	230,7
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	50	3,7	1,4	25,85	143
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		500	34,22	14,22	150	833,8

Меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
223/334	Запеканка из творога с повидлом 170/80	200	35,2	15,1	70,4	507,6
	повидло	80	0,45		57,3	230,7
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	70	5,2	1,96	36,16	200,2
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		550	40,97	17,08	170,9	967,1

Стоимость питания: завтрак 1-4 кл. 95,00 руб., завтрак 5-11 кл. 95,00 руб., ОБЗ 95,00 руб

Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Заведующий производством (Шеф повар) _____

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор <i>Зна. Зеджино</i> <i>В. А. Бердичев</i>	«УТВЕРЖДАЮ» Генеральный директор <i>Османова Л.А.</i>
--	---

Меню (3день)



на 14 октября 2026 года.

Меню

завтраков для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
210	Омлет натуральный	180	16,7	29,8	3,2	347,6
б/н	Зеленый горошек	40	1,7	0,13	4,9	28
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5
б/н	Батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	93,52
б/н	Хлеб ржаной	40	0,18	0,6	10,4	56
б/н	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		500	21,87	30,95	47,72	554,62

Меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
210	Омлет натуральный	220	20,4	36,4	3,9	424,8
б/н	Зеленый горошек	50	2,1	0,16	6,1	35
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5
б/н	Батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	93,52
б/н	Хлеб ржаной	40	0,18	0,6	10,4	56
б/н	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		550	25,97	37,58	49,62	638,82

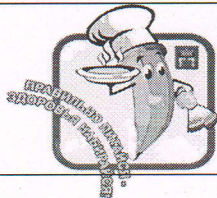
Стоимость питания: завтрак 1-4 кл. 95,00 руб., завтрак 5-11 кл. 95,00 руб., ОБЗ 95,00 руб

Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Заведующий производством (Шеф повар) _____

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор <i>МБОУ СОШ № 3 пос. Федкино</i> <i>В.А. Бордачев</i>	«УТВЕРЖДАЮ» Генеральный директор <i>Османова Л.А.</i>	
--	--	--

Меню (4день)



на 15 октября 2026 года.

Меню

завтраков для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
204	Макароны отварные с сыром 170/10	170	6,1	16,2	34,4	228,9
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	50	3,7	1,4	25,85	143
338	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодированная	1				
ИТОГО		530	12,64	20,97	77,05	483,5

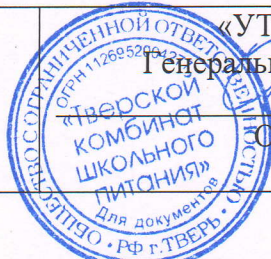
Меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
204	Макароны отварные с сыром 190/10	190	6,8	18,1	38,4	255,8
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	70	5,2	1,96	36,16	200,2
338	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	12,3	47
	Соль йодированная	1				
ИТОГО		570	14,84	23,43	93,86	567,6

Стоимость питания: завтрак 1-4 кл. 95,00 руб., завтрак 5-11 кл. 95,00 руб., ОБЗ 95,00 руб

Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Заведующий производством (Шеф повар) _____

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор <i>МБОУ СОШ № 3 пос. Редкино</i> <i>В.А. Бордачев</i>	«УТВЕРЖДАЮ» Генеральный директор <i>Османова Л.А.</i>	
--	--	--

Меню (5 день)

на 16 октября 2026 года.
Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
175	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	250	6,9	12,7	49,4	340,9
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7
б/н	Батон нарезной	50	3,7	1,4	25,85	143
	Соль йодированная					
ИТОГО:		500	17,1	15,4	94,25	578,6

Меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
175	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	280	7,7	14,2	55,3	381,8
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7
б/н	Батон нарезной	70	5,2	1,96	36,16	200,2
	Соль йодированная					
ИТОГО:		550	19,4	17,46	110,5	676,7

Стоимость питания: завтрак 1-4 кл. 95,00 руб., завтрак 5-11 кл. 95,00 руб., ОБЗ 95,00 руб
Основание: Контракт (договор) - г. Конаково

Заведующий производством (Шеф повар) _____