



Утверждаю  
 Директор МБОУ «СОШ №3»  
 В.Е. Олейникова

МЕНЮ  
 на « 20 » Октября 2021г.

Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы (1 смена)				
Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры	
<b>Завтрак</b>				
Рис рассыпчатый отварной	1/120	124,50	378	
Котлета мясная	1/60	126,84	282	
Соус красный основной	1/30	17,63	228	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	66,17	6/н	
Компот из сухофруктов	1/200	114,04	1081	
<b>Итого</b>				Цена 70.00 рублей
Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы (2 смена)				
<b>Обед</b>				
Суп-лапша с курицей	1/120	98,12	140	
Рис рассыпчатый отварной	1/90	124,50	378	
Котлета мясная	1/50	126,84	282	
Соус красный основной	1/20	17,63	228	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	66,17	6/н	
Чай с сахаром	1/200	79,26	391	
<b>Итого</b>				Цена 70.00 рублей

Повар Кузьмина Д.А.



Утверждаю  
 Директор МБОУ «СОШ №3»  
 В.Е. Олейникова

МЕНЮ  
 на « 20 » Октября 2021г.

Бесплатное питание детей 1-4 классы (1 смена)				
Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры	
<b>Завтрак</b>				
Рис рассыпчатый отварной	1/120	99,60	378	
Тефтеля мясная с рисом	1/60	118,72	286	
Соус красный основной	1/30	16,59	228	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	66,17	6/н	
Компот из сухофруктов	1/200	114,04	1081	
<b>Итого</b>				Цена 50.00 рублей
Бесплатное питание детей 1-4 классы (2 смена)				
<b>Обед</b>				
Суп-лапша с курицей	1/110	75,48	140	
Рис рассыпчатый отварной	1/60	74,70	378	
Тефтеля мясная с рисом	1/50	98,33	286	
Соус красный основной	1/20	17,63	228	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	66,17	6/н	
Чай с сахаром	1/200	79,26	391	
<b>Итого</b>				Цена 50.00 рублей

Повар Чавкина Н.В.