

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



МЕНЮ

на « 26 » Января 2022г.

Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы (1 смена)				
Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры	
Завтрак				
Рис рассыпчатый отварной	1/100	124,50	378	
Котлета мясная	1/50	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	
Итого				Цена 70.00 рублей
Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы (2 смена)				
Обед				
Суп-лапша с курицей	1/110	98,12	140	
Рис рассыпчатый отварной	1/80	124,50	378	
Котлета мясная	1/40	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	
Итого				Цена 70.00 рублей

Повар Терещенко Е.А.

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



МЕНЮ

на « 26 » Января 2022г.

Бесплатное питание детей 1-4 классы (1 смена)				
Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры	
Завтрак				
Рис рассыпчатый отварной	1/100	124,50	378	
Тефтеля мясная с рисом	1/50	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	
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н	
Итого				Цена 70.00 рублей
Бесплатное питание детей 1-4 классы (2 смена)				
Обед				
Суп-лапша с курицей	1/100	75,48	140	
Рис рассыпчатый отварной	1/60	74,70	378	
Тефтеля мясная с рисом	1/40	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	
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н	
Итого				Цена 70.00 рублей

Повар Чавкина Н.В.