

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

В.Е.Олейникова



**МЕНЮ**

на « 20 » Июня 2022г.

**Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)**

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная	1/200	191	6	7	21
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	4	18
Чай с сахаром	1/200	126	7	8	16
<b>Обед</b>					
Суп гречневый с курицей	1/160	101	4	5	26
Макаронные отварные с маслом	1/110	161	4	4	35
Сосиска отварная	1/60	143	3	3	19
Соус красный основной	1/30	18	1	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15
Чай с лимоном	1/200	126	1	2	26
Яблоко	1/120	65	1	1	12
<b>Итого</b>			Цена 167.51 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

В.Е.Олейникова



**МЕНЮ**

на « 20 » Июня 2022г.

**Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)**

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная	1/200	191	6	7	21
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	4	18
Чай с сахаром	1/200	126	7	8	16
<b>Обед</b>					
Суп гречневый с курицей	1/150	101	4	5	26
Макаронные отварные с маслом	1/100	161	4	4	35
Сосиска отварная	1/60	143	3	3	19
Соус красный основной	1/30	18	1	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15
Чай с сахаром	1/200	126	1	2	26
Яблоко	1/110	65	1	1	12
<b>Итого</b>			Цена 148.54 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю



Директор МБОУ «СОШ №3»

В.Е.Олейникова

**МЕНЮ**

на « 21 » Июня 2022г.

**Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)**

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>					
Макаронны отварные с тушенкой	1/150	207	7	7	30
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	4	18
Чай с сахаром	1/200	126	7	8	16
<b>Обед</b>					
Суп рисовый с курицей	1/200	110	4	5	28
Плов с курицей	1/120	164	9	7	17
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15
Компот из сухофруктов	1/200	134	1	2	28
<b>Итого</b>			Цена 167.51 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю



Директор МБОУ «СОШ №3»

В.Е.Олейникова

**МЕНЮ**

на « 21 » Июня 2022г.

**Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)**

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>					
Макаронны отварные с тушенкой	1/150	207	7	7	30
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	4	18
Чай с сахаром	1/200	126	7	8	16
<b>Обед</b>					
Суп рисовый с курицей	1/150	110	4	5	28
Плов с курицей	1/100	164	9	7	17
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15
Чай с лимоном	1/200	134	1	2	28
<b>Итого</b>			Цена 148.54 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю



Директор МБОУ «СОШ №3»

В.Е.Олейникова

**МЕНЮ**

на « 22 » Июня 2022г.

Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)						
Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Суп гороховый с курицей	1/180	101	4	5	18	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15	
Чай с сахаром	1/200	126	1	2	26	
Яблоко	1/130	65	1	1	12	
<b>Обед</b>						
Рассольник «Ленинградский» с курицей	1/160	148	7	7	11	
Овощное рагу с сосиской	1/130	175	6	8	25	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15	
Компот из сухофруктов	1/200	126	1	2	26	
<b>Итого</b>			Цена 167.51 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю



Директор МБОУ «СОШ №3»

В.Е.Олейникова

**МЕНЮ**

на « 22 » Июня 2022г.

Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)						
Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Суп гороховый с курицей	1/160	101	4	5	18	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15	
Чай с сахаром	1/200	126	1	2	26	
Яблоко	1/130	65	1	1	12	
<b>Обед</b>						
Рассольник «Ленинградский» с курицей	1/150	128	7	7	11	
Овощное рагу с сосиской	1/100	150	6	8	25	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15	
Чай с лимоном	1/200	126	1	2	26	
<b>Итого</b>			Цена 148.54 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

В.Е.Олейникова



**МЕНЮ**

на « 23 » Июня 2022г.

**Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)**

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>					
Суп – лапша с курицей	1/200	120	5	6	22
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15
Чай с лимоном	1/200	132	1	2	28
<b>Обед</b>					
Свекольник с курицей	1/160	101	4	5	19
Каша гречневая отварная	1/120	179	5	8	22
Тефтеля мясная	1/60	115	6	7	28
Соус красный основной	1/30	18	1	1	10
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15
Чай с лимоном	1/200	126	1	2	26
Вафля	1/20	120	5	6	22
<b>Итого</b>			Цена 167.51 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

В.Е.Олейникова



**МЕНЮ**

на « 23 » Июня 2022г.

**Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)**

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>					
Суп – лапша с курицей	1/200	120	5	6	22
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15
Чай с лимоном	1/200	132	1	2	28
<b>Обед</b>					
Свекольник с курицей	1/150	101	4	5	19
Каша гречневая отварная	1/100	179	5	8	22
Тефтеля мясная	1/50	115	6	7	28
Соус красный основной	1/30	18	1	1	10
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15
Чай с сахаром	1/200	126	1	2	26
<b>Итого</b>			Цена 148.54 рублей		

Повар

Калькулятор



**МЕНЮ**

на « 24 » Июня 2022г.

Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)						
Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	1/200	191	6	7	21	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	4	18	
Чай с лимоном	1/200	126	7	8	16	
<b>Обед</b>						
Борщ «Украинский» с курицей	1/200	101	5	4	18	
Ленивый голубец	1/120	152,58	3	6	22	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15	
Чай с сахаром	1/200	126	7	8	16	
Вафля	1/20	90	3	3	18	
<b>Итого</b>						Цена 167.51 рублей

Повар

Калькулятор



**МЕНЮ**

на « 24 » Июня 2022г.

Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)						
Название	Выход	Энергетическая Ценность (кКал)	Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	1/200	191	6	7	21	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	4	18	
Чай с сахаром	1/200	126	7	8	16	
<b>Обед</b>						
Борщ «Украинский» с курицей	1/200	101	5	4	18	
Ленивый голубец	1/100	152,58	3	6	22	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	80	3	3	15	
Чай с сахаром	1/200	126	7	8	16	
Вафля	1/20	90	3	3	18	
<b>Итого</b>						Цена 148.54 рублей

Повар

Калькулятор