

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щегляк

МЕНЮ

на « 26 » Июня



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая Ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/250	233	168
Бутерброд с маслом	1/40	193	3
Чай с лимоном	1/250	125	377
Обед			
Суп гречневый с курицей	1/250	198	107
Каша рисовая отварная	1/150	210	304
Куринные палочки с соусом	1/80	130	12
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	116	376
Помидор свежий в нарезке	1/40	30	54-3з
Итого			
Цена 176.72 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щегляк

МЕНЮ

на « 26 » Июня



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

Название	Выход	Энергетическая Ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/210	206	168
Бутерброд с маслом	1/40	193	3
Чай с лимоном	1/250	125	377
Обед			
Суп гречневый с курицей	1/200	162	107
Каша рисовая отварная	1/100	140	304
Куринные палочки с соусом	1/80	130	12
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	116	376
Помидор свежий в нарезке	1/40	30	54-3з
Итого			
Цена 156.71 рублей			

Повар

Калькулятор

МЕНЮ

на « 27 » Июня 2023г.



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)				
Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
Завтрак				
Каша перловая с тушенкой	1/250	233	105	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н	
Чай с лимоном	1/250	115	377	
Обед				
Суп вермишелевый	1/250	156	111	
Макаронны с тушенкой	1/150	210	200	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н	
Компот из сухофруктов	1/250	116	1081	
Огурец свежий в нарезке	1/60	110	54-2з	
Итого				Цена 176.72 рублей

Повар
Калькулятор

МЕНЮ

на « 27 » Июня 2023г.



Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)				
Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
Завтрак				
Каша перловая с тушенкой	1/200	206	105	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н	
Чай с лимоном	1/250	89	377	
Обед				
Суп вермишелевый	1/200	80,07	111	
Макаронны с тушенкой	1/100	210	200	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н	
Компот из сухофруктов	1/200	116	1081	
Огурец свежий в нарезке	1/60	110	54-2з	
Итого				Цена 156.71 рублей

Повар
Калькулятор

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Цегляк

на « 28 » Июня

2023г.

МЕНЮ



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Овощное рагу	1/250	233	54-9Г
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	115	3
Обед			
Борщ «Украинский»	1/250	156	170
Каша гречневая отварная	1/140	210	200
Тефтели мясная	1/130	130	12
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	116	376
Итого		Цена 176.72 рублей	

Повар

Калькулятор

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Цегляк

на « 28 » Июня

2023г.

МЕНЮ



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

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Овощное рагу	1/210	206	105
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	115	393
Обед			
Борщ «Украинский»	1/200	80,07	170
Каша гречневая отварная	1/100	210	200
Тефтели мясная	1/130	130	12
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	116	376
Итого		Цена 156.71 рублей	

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 29 » Июня 2023г.

Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Ленивый голубец	1/250	268	105
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	115	376
Обед			
Суп из рыбных консервов (сайра)	1/250	176	170
Макаронны отварные	1/130	359	309
Тефтели рыбная с соусом	1/130	126	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	116	376
Итого			
Цена 176.72 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 29 » Июня 2023г.

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

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Ленивый голубец	1/200	236	105
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	115	376
Обед			
Суп из рыбных консервов (сайра)	1/200	126	170
Макаронны отварные	1/100	336	200
Тефтели рыбная	1/130	126	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	116	376
Итого			
Цена 156.71 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Щербаков

МЕНЮ

на « 30 » Июня



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/200	246	105
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	115	376
Салат из капусты с морковью	1/60	30	54-83
Обед			
Рассольник «Ленинградский» с курицей	1/200	189	96
Картофельное пюре	1/150	210	312
Тушеная курица с соусом	1/90	165	123
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/200	116	376
Итого			Цена 176.72 рублей

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Щербаков

МЕНЮ

на « 30 » Июня



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/160	226	105
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	115	376
Салат из капусты с морковью	1/60	30	54-83
Обед			
Рассольник «Ленинградский» с курицей	1/150	156	96
Картофельное пюре	1/100	210	312
Тушеная курица с соусом	1/90	153	123
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	85	6/н
Чай с сахаром	1/200	116	376
Итого			Цена 156.71 рублей

Повар

Калькулятор