



Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №3»
 Н.В. Деглюк

МЕНЮ

на « 16 » Октября 2023г.

Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы (1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/200	233	105
Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/10	241	125
Чай с лимоном	1/200	115	393
Итого		Цена 85.00 рублей	

Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы (2 смена)

Обед			
Суп картофельный с крупой пшенной	1/180	145	15
Макаронные изделия отварные с соусом	1/100	233	105
Хлеб ржано-пшеничный с сахаром	1/70	168	2
Чай с сахаром	1/30	72	6/н
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/250	115	393
Итого		Цена 85.00 рублей	

Повар
 Калькулятор



Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №3»
 Н.В. Деглюк

МЕНЮ

на « 16 » Октября 2023г.

Бесплатное питание детей 1-4 классы (1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/150	206	105
Бутерброд с маслом	1/30/10	152	125
Чай с лимоном	1/200	89	393
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Итого		Цена 85.00 рублей	

Бесплатное питание детей 1-4 классы (2 смена)

Обед			
Суп картофельный с крупой гречневой	1/150	206	105
Макаронные изделия отварные	1/60	152	125
Наггетсы с соусом	1/70	100	2
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	6/н
Чай с сахаром	1/250	89	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Итого		Цена 85.00 рублей	

Повар
 Калькулятор



МЕНЮ

на « 16 » Октября 2022г.

Бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов 5-11 классы

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Каша рисовая молочная	1/200	233	105
Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/10	241	125
Чай с лимоном	1/200	115	393
Цена 85.00 рублей			
Суп картофельный с крупой гречневой	1/150	145	15
Тушеная картошка	1/90	165	25
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	6/н
Чай с сахаром	1/200	79,26	391
Цена 55.00 рублей			
Цена 140.00 рублей			

Повар



МЕНЮ

на « 16 » Октября 2022г.

Бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов 1-4 классы

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/150	206	105
Бутерброд с маслом	1/30/10	152	125
Чай с лимоном	1/200	89	393
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Цена 85.00 рублей			
Обед			
Суп картофельный с крупой гречневой	1/150	145	15
Тушеная картошка	1/90	165	25
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	6/н
Чай с сахаром	1/200	79	391
Цена 55.00 рублей			
Цена 140.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 17 » Октября 2023г.

Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы (1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Ленивый голубец	1/180	225,0	449
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Чай с лимоном	1/250	162,8	1081
Цена 85.00 рублей			

Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы (2 смена)

Суп картофельный с вермишелью	1/150	95,3	206
Ленивый голубец	1/100	200	449
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Чай с сахаром	1/200	162,8	391
Цена 85.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Бесплатное питание детей 1-4 классы (1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Ленивый голубец	1/150	165,0	449
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Чай с лимоном	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Итого Цена 85.00 рублей			

Бесплатное питание детей 1-4 классы (2 смена)

Обед			
Суп картофельный с вермишелью	1/100	80	206
Ленивый голубец	1/80	150	449
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Чай с сахаром	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Итого Цена 85.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 17 » Октября 2023г.

Бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов 5-11 классы

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Ленивый голубец	1/180	225,0	449
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Чай с сухофруктов	1/250	162,8	1081
Цена 85.00 рублей			
Суп картофельный с вермишелью	1/150	128	206
Овощное рагу	1/100	55	10
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Чай с сахаром	1/200	83	391
Цена 55.00 рублей			
Цена 140.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 17 » Октября 2023г.

Бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов 1-4 классы

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Ленивый голубец	1/150	165,0	449
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Чай с сахаром	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Цена 85.00 рублей			
Суп картофельный с вермишелью	1/150	128	206
Овощное рагу	1/100	55	10
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Чай с сахаром	1/200	83	391
Цена 55.00 рублей			
Цена 140.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 18 » Октября 2023г.

Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы
(1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Пельмени отварные	1/175	266	1249
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/250	83	393
Цена 85.00 рублей			

Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы
(2 смена)

Суп картофельный с крупой	1/150	120	76
Пельмени отварные	1/125	230	1249
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	83	393
Цена 85.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 18 » Октября 2023г.

Бесплатное питание детей 1-4 классы
(1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/125	248	1249
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	83	393
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Итого Цена 85.00 рублей			

Бесплатное питание детей 1-4 классы
(2 смена)

Обед			
Суп картофельный с крупой рисовой	1/100	92	76
Пельмени отварные	1/90	204	1249
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	84	393
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Итого Цена 85.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №3»
 Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 18 » Октября 2023г.

Бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов 5-11 классы

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/175	266	1249
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	б/н
Чай с сухофруктов	1/250	83	393
Итого	Цена 85.00 рублей		
Обед			
Суп картофельный с крупой рисовой	1/150	120	87
Каша перловая	1/80	268	25
Тефтеля мясная	1/60	110	8
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	б/н
Чай с сахаром	1/250	83	393
Итого	Цена 55.00 рублей		
Итого	Цена 140.00 рублей		

Повар
 Калькулятор

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №3»
 Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 18 » Октября 2023г.

Бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов 1-4 классы

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/125	248	1249
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	б/н
Чай с сахаром	1/200	83	393
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	б/н
Итого	Цена 85.00 рублей		
Обед			
Суп картофельный с крупой рисовой	1/150	120	87
Каша перловая	1/80	268	25
Тефтеля мясная	1/60	110	8
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	б/н
Чай с сахаром	1/250	83	393
Итого	Цена 55.00 рублей		
Итого	Цена 140.00 рублей		

Повар
 Калькулятор

Утверждаю



Директор МБОУ «СОШ №3»
Н.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 19 » Октября 2023г.

Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы
(1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Макароны отварные	1/100	161	378
Котлеты геркулесовые	1/100	126	282
Соус красный основной	1/30	17	228
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	б/н
Чай с лимоном	1/250	84	1081

Цена 85.00 рублей

Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы
(2 смена)

Борщ картофельный с капустой	1/140	123	140
Макароны отварные	1/80	124	378
Котлеты геркулесовые	1/100	126	282
Соус красный основной	1/30	17	228
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	б/н
Чай с сахаром	1/250	84	391

Цена 85.00 рублей

Кулинар

Утверждаю



Директор МБОУ «СОШ №3»
Н.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 19 » Октября 2023г.

Бесплатное питание детей 1-4 классы
(1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Макароны отварные	1/70	151	378
Котлеты геркулесовые	1/100	118	286
Соус красный основной	1/30	18	228
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	б/н
Чай с сахаром	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	б/н

Цена 85.00 рублей

Бесплатное питание детей 1-4 классы
(2 смена)

Обед			
Борщ картофельный с капустой	1/120	158	140
Макароны отварные	1/50	74	378
Котлеты геркулесовые	1/100	98	286
Соус красный основной	1/30	18	228
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	б/н
Чай с сахаром	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	б/н

Цена 85.00 рублей

Повар



Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №3»
 Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 19 » Октября 2023г.

Бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов 5-11 классы

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Макароны отварные	1/100	161	378
Котлеты геркулесовые	1/100	126	282
Соус красный основной	1/30	17	228
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	б/н
Чай с лимоном	1/250	84	1081
Итого	Цена 85.00 рублей		
Обед			
Суп «Сайровый»	1/200	161	140
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	б/н
Чай с лимоном	1/250	83	393
Итого	Цена 55.00 рублей		
Итого	Цена 140.00 рублей		

Повар
 Калькулятор



Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №3»
 Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 19 » Октября 2023г.

Бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов 1-4 классы

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Макароны отварные	1/70	151	378
Котлеты геркулесовые	1/100	118	286
Соус красный основной	1/30	18	228
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	б/н
Чай с сахаром	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	б/н
Итого	Цена 85.00 рублей		
Обед			
Суп «Сайровый»	1/200	161	140
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	б/н
Чай с лимоном	1/250	83	393
Итого	Цена 55.00 рублей		
Итого	Цена 140.00 рублей		

Повар
 Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 20 » Октября 2023г.

Бесплатное питание детей льготной категории 5-11-классы

(1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша гречневая с тушенкой	1/170	161	378
Салат из свежей капусты	1/50	126	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/250	84	391
Итого		Цена 85.00 рублей	

Бесплатное питание детей льготной категории 5-11-классы

(2 смена)

Обед			
Суп картофельный с бобовыми	1/150	126	12
Каша гречневая с тушенкой	1/100	161	378
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с лимоном	1/250	84	391
Итого		Цена 85.00 рублей	

р

кулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 20 » Октября 2023г.

Бесплатное питание детей 1-4 классы

(1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша гречневая с тушенкой	1/120	151	378
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/250	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Итого		Цена 85.00 рублей	

Бесплатное питание детей 1-4 классы

(2 смена)

Обед			
Суп картофельный с бобовыми	1/150	102	12
Каша гречневая с тушенкой	1/80	151	378
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Итого		Цена 85.00 рублей	

Повар

Калькулятор

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №3»
 Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 20 » Октября 2023г.

Бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья,
 детей инвалидов 5-11 классы

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша гречневая с тушенкой	1/170	161	378
Салат из свежей капусты	1/50	126	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сухофруктов	1/250	84	391
Итого	Цена 85.00 рублей		
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	1/150	161	140
Вареники отварные	1/75	150	15
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	83	393
Итого	Цена 55.00 рублей		
Итого	Цена 140.00 рублей		

Повар
 Калькулятор

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №3»
 Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 20 » Октября 2023г.

Бесплатное питание обучающихся с ограниченными возможностями
 здоровья, детей инвалидов 1-4 классы

Название	Выход	Энергетическая Ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша гречневая с тушенкой	1/120	151	378
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/250	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Итого	Цена 85.00 рублей		
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	1/150	161	140
Вареники отварные	1/75	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	83	393
Итого	Цена 55.00 рублей		
Итого	Цена 140.00 рублей		

Повар
 Калькулятор