



**МЕНЮ**

на « 11 » Декабря 2023г.

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

Бесплатное питание Детей льготной категории 5-11 классы (1 смена)			
Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Суп молочный с вермишелью	1/220	233	105
Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/10	241	125
Напиток из свежих ягод	1/200	115	393
<b>Итого</b>	Цена 95.00 рублей		
Бесплатное питание Детей льготной категории 5-11 классы (2 смена)			
<b>Обед</b>			
Суп картофельный с яичными хлопьями	1/200	145	15
Макаронны с тушенкой	1/100	233	105
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	6/н
Чай с сахаром	1/200	115	393
<b>Итого</b>	Цена 95.00 рублей		

Повар

Калькулятор



**МЕНЮ**

на « 11 » Декабря 2023г.

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

Бесплатное питание Детей 1-4 классы (1 смена)			
Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Суп молочный с вермишелью	1/170	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
<b>Итого</b>	Цена 95.00 рублей		
Бесплатное питание детей 1-4 классы (2 смена)			
<b>Обед</b>			
Суп картофельный с яичными хлопьями	1/200	206	105
Макаронны с тушенкой	1/80	152	125
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	6/н
Чай с сахаром	1/200	89	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
<b>Итого</b>	Цена 95.00 рублей		

Повар

Калькулятор

## МЕНЮ

на « 11 » Декабря

2023г.



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

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

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Суп молочный с вермишелью	1/220	233	105
Бутерброд с маслом и сыром	1/30/10/10	241	125
Чай с лимоном	1/200	115	393
<b>Итого</b>	Цена 95.00 рублей		
<b>Обед</b>			
Суп картофельный с яичными хлопьями	1/150	145	15
Каша рисовая отварная	1/100	165	25
Наггетсы с соусом	1/65	102	11
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	6/н
Чай с сахаром	1/200	79,26	391
<b>Итого</b>	Цена 65.00 рублей		
<b>Итого</b>	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор

## МЕНЮ

на « 11 » Декабря

2023г.



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

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

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Суп молочный с вермишелью	1/170	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
<b>Итого</b>	Цена 95.00 рублей		
<b>Обед</b>			
Суп картофельный с яичными хлопьями	1/150	145	15
Каша рисовая отварная	1/100	165	25
Наггетсы с соусом	1/65	102	11
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	6/н
Чай с сахаром	1/200	79	391
<b>Итого</b>	Цена 65.00 рублей		
<b>Итого</b>	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 12 » Декабря 2023г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Ленивый голубец	1/200	225,0	449
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Компот из сухофруктов	1/200	162,8	1081
Вафля	1/18	95	6/н
<b>Итого</b>			
Цена 95,00 рублей			
<b>Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы (2 смена)</b>			
<b>Обед</b>			
Суп – лапша по-домашнему	1/200	95,3	206
Ленивый голубец	1/100	200	449
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Чай с лимоном	1/200	162,8	391
<b>Итого</b>			
Цена 95,00 рублей			

Повар

Калыкулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 12 » Декабря 2023г.



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
<b>Итого</b>			
Цена 95,00 рублей			
<b>Бесплатное питание детей 1-4 классы (2 смена)</b>			
<b>Обед</b>			
Суп – лапша по-домашнему	1/200	80	206
Ленивый голубец	1/100	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
<b>Итого</b>			
Цена 95,00 рублей			

Повар

Калыкулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

## МЕНЮ

на « 12 » Декабря 2023г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Ленивый голубец	1/200	225,0	449
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Компот из сухофруктов	1/200	162,8	1081
Вафля	1/18	95	6/н
<b>Итого</b>	Цена 95.00 рублей		
<b>Обед</b>			
Суп – лапша по-домашнему	1/150	128	206
Салатки отварные	1/100	144	25
Печень по-строгановски	1/60	55	10
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Чай с сахаром	1/200	83	391
<b>Итого</b>	Цена 65.00 рублей		
<b>Итого</b>	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

## МЕНЮ

на « 12 » Декабря 2023г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
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
<b>Итого</b>	Цена 95.00 рублей		
<b>Обед</b>			
Суп – лапша по-домашнему	1/150	128	206
Салатки отварные	1/100	144	25
Печень по - строгановски	1/60	55	10
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	7
Чай с сахаром	1/200	83	391
<b>Итого</b>	Цена 65.00 рублей		
<b>Итого</b>	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щегляк

### МЕНЮ

на « 13 » Декабря

2023г.



#### Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы

(1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая	1/150	161	378
Нагетсы с соусом	1/100	126	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с лимоном	1/200	84	1081

Цена 95,00 рублей

#### Бесплатное питание детей льготной категории 5-11 классы

(2 смена)

Обед			
Свекольник	1/200	158	140
Каша рисовая	1/100	124	378
Нагетсы с соусом	1/70	126	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	84	391

Цена 95,00 рублей

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щегляк

### МЕНЮ

на « 13 »

Декабря,

2023г.



#### Бесплатное питание детей 1-4 классы

(1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая	1/100	151	378
Нагетсы с соусом	1/70	118	286
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н

Цена 95,00 рублей

#### Бесплатное питание детей 1-4 классы

(2 смена)

Обед			
Свекольник	1/200	158	140
Каша рисовая	1/100	74	378
Нагетсы с соусом	1/70	98	286
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н

Цена 95,00 рублей

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

## МЕНЮ

на « 13 » Декабря 2023г.



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

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Каша рисовая	1/150	161	378
Нагетсы с соусом	1/100	126	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с лимоном	1/200	84	1081
Итого Цена 95.00 рублей			
<b>Обед</b>			
Свекольник	1/150	158	140
Тушеная картошка	1/150	161	141
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с лимоном	1/250	83	393
Итого Цена 65.00 рублей			
Итого Цена 160.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

## МЕНЮ

на « 13 » Декабря 2023г.



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

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Каша рисовая	1/100	151	378
Нагетсы с соусом	1/70	118	286
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 65.00 рублей			
<b>Обед</b>			
Свекольник	1/150	158	140
Тушеная картошка	1/150	161	141
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с лимоном	1/250	83	393
Итого Цена 65.00 рублей			
Итого Цена 160.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щемлюк

## МЕНЮ

на « 14 » Декабря 2023г.



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

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Картофельное пюре	1/150	161	378
Котлета мясная с соусом	1/90	126	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	84	391
<b>Итого</b>			
Цена 95.00 рублей			
<b>Бесплатное питание Детей льготной категории 5-11 классы (2 смена)</b>			
<b>Обед</b>			
Суп картофельный с рыбными консервами	1/200	126	12
Картофельное пюре	1/100	161	378
Котлета мясная с соусом	1/80	126	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	84	391
<b>Итого</b>			
Цена 95.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щемлюк

## МЕНЮ

на « 14 » Декабря 2023г.



### Бесплатное питание Детей 1-4 классы (1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Картофельное пюре	1/100	151	378
Котлета мясная с соусом	1/80	118	286
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
<b>Итого</b>			
Цена 95.00 рублей			
<b>Бесплатное питание Детей 1-4 классы (2 смена)</b>			
<b>Обед</b>			
Суп картофельный с рыбными консервами	1/200	102	12
Картофельное пюре	1/80	151	378
Тефтеля мясная с соусом	1/70	118	286
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
<b>Итого</b>			
Цена 95.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Цеглюк

## МЕНЮ

на « 14 » Декабря

2023г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Картофельное пюре	1/150	161	378
Котлета мясная с соусом	1/90	126	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	84	391
<b>Итого</b>		Цена 95.00 рублей	
<b>Обед</b>			
Суп картофельный рыбными консервами	1/150	161	140
Плов	1/100	150	15
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с лимоном	1/200	83	393
<b>Итого</b>		Цена 65.00 рублей	
<b>Итого</b>		Цена 160.00 рублей	

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Цеглюк

## МЕНЮ

на « 14 » Декабря

2023г.



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

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Картофельное пюре	1/100	151	378
Тефтеля мясная с соусом	1/80	118	286
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
<b>Итого</b>		Цена 95.00 рублей	
<b>Обед</b>			
Суп картофельный с рыбными консервами	1/150	161	140
Плов	1/100	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с лимоном	1/200	83	393
<b>Итого</b>		Цена 65.00 рублей	
<b>Итого</b>		Цена 160.00 рублей	

Повар

Калькулятор



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Цеглюк

## МЕНЮ

на « 15 » Декабря

2023г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша гречневая с тушенкой	1/200	280	378
Салат из свеклы с огурцом	1/60	126	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	84	391
<b>Итого</b>			

Цена 95,00 рублей

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

Обед			
Суп картофельный с клецками	1/200	126	12
Каша гречневая с тушенкой	1/150	161	378
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с лимоном	1/200	84	393
<b>Итого</b>			

Цена 95,00 рублей

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Цеглюк

## МЕНЮ

на « 15 » Декабря

2023г.



### Бесплатное питание детей 1-4 классы (1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша гречневая с тушенкой	1/150	212	378
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Компот из сухофруктов	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
<b>Итого</b>			

Цена 95,00 рублей

### Бесплатное питание детей 1-4 классы (2 смена)

Обед			
Суп картофельный с клецками	1/200	102	12
Каша гречневая с тушенкой	1/100	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
<b>Итого</b>			

Цена 95,00 рублей

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

## МЕНЮ

на « 15 » Декабря

2023г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Каша гречневая с тушенкой	1/200	280	378
Салат из свеклы с огурцом	1/60	126	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	84	391
<b>Итого</b>	Цена 95.00 рублей		
<b>Обед</b>			
Суп картофельный с клецками	1/150	161	140
Вареники отварные	1/75	150	15
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	83	391
<b>Итого</b>	Цена 65.00 рублей		
<b>Повар</b>			
Цена 160.00 рублей			

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

## МЕНЮ

на « 15 » Декабря

2023г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Каша гречневая с тушенкой	1/150	212	378
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Компот из сухофруктов	1/200	83	391
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
<b>Итого</b>	Цена 95.00 рублей		
<b>Обед</b>			
Суп картофельный с клецками	1/150	161	140
Вареники отварные	1/75	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	79	6/н
Чай с сахаром	1/200	83	391
<b>Итого</b>	Цена 65.00 рублей		
<b>Повар</b>			
Цена 160.00 рублей			

Калькулятор