

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

И.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 25 » Марта

2023г.



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

| Название | Выход | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------|-----------------------------------|----------------|
| Завтрак | | | |
| Каша манная молочная | 1/200 | 233 | 54-27к |
| Бутерброд с маслом и сыром | 1/30/10/10 | 202 | 125 |
| Чай с лимоном | 1/200 | 115 | 54-3гн |
| Обед | | | |
| Суп – лапша по-домашнему | 1/200 | 170 | 54-1с |
| Каша рисовая | 1/150 | 178 | 54-6г |
| Наггетсы с соусом | 1/120 | 192 | пром |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 87 | пром |
| Чай с сахаром | 1/200 | 116 | 54-2гн |
| Салат из свежей капусты | 1/60 | 50 | 54-8з |
| Полдник | | | |
| Яблоко | 1/120 | 80 | пром |
| Кисель плодово-ягодный | 1/250 | 180 | 54-3г |
| Итого | Цена 229.80 рублей | | |

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

И.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 25 » Марта

2023г.



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

| Название | Выход | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------|-----------------------------------|----------------|
| Завтрак | | | |
| Каша манная молочная | 1/200 | 233 | 54-27к |
| Бутерброд с сыром | 1/30/10 | 152 | 125 |
| Чай с лимоном | 1/200 | 89 | 54-3гн |
| Обед | | | |
| Суп – лапша по - домашнему | 1/200 | 170 | 54-1с |
| Каша рисовая | 1/100 | 120 | 54-6г |
| Наггетсы с соусом | 1/90 | 156 | пром |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 87 | пром |
| Чай с сахаром | 1/200 | 116 | 54-2гн |
| Салат из свежей капусты | 1/50 | 45 | 54-8з |
| Полдник | | | |
| Яблоко | 1/120 | 80 | пром |
| Кисель плодово-ягодный | 1/250 | 180 | 54-3г |
| Итого | Цена 203.76 рублей | | |

Повар

Калькулятор

на « 26 » Марта 2024г.

МЕНЮ



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

Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

| Название | Выход | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------------|-------|-----------------------------------|----------------|
| Завтрак | | | |
| Макароны с тушенкой | 1/200 | 322 | 54-4м |
| Свежий огурец | 1/50 | 15 | 54-2з |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 89 | пром |
| Чай с сахаром | 1/250 | 115 | 54-2гн |
| Обед | | | |
| Суп картофельный с крупой гречневой | 1/200 | 156 | 170 |
| Картофельное пюре | 1/150 | 155 | 54-11г |
| Тефтеля мясная с соусом | 1/100 | 160 | 54-15м |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 89 | пром |
| Чай с лимоном | 1/200 | 116 | 54-3гн |
| Полдник | | | |
| Булочка с сахаром | 1/100 | 324 | пром |
| Компот из сухофруктов | 1/250 | 116 | 54-1хн |
| Итого | | Цена 229.80 рублей | |

на « 26 » Марта 2024г.

МЕНЮ



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

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

| Название | Выход | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------------|-------|-----------------------------------|----------------|
| Завтрак | | | |
| Макароны с тушенкой | 1/160 | 260 | 54-4м |
| Свежий огурец | 1/50 | 15 | 54-2з |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 89 | пром |
| Чай с сахаром | 1/250 | 115 | 54-2гн |
| Обед | | | |
| Суп картофельный с крупой гречневой | 1/200 | 156 | 170 |
| Картофельное пюре | 1/100 | 102 | 54-11г |
| Тефтеля мясная с соусом | 1/100 | 160 | 54-15м |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 89 | пром |
| Чай с лимоном | 1/200 | 116 | 54-3гн |
| Полдник | | | |
| Булочка с сахаром | 1/100 | 324 | пром |
| Компот из сухофруктов | 1/250 | 116 | 54-1хн |
| Итого | | Цена 203.76 рублей | |

Повар

Калькулятор

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



на « 27 » Мая 2024г.

Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

| Название | Выход | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------------|----------------|
| Завтрак | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 1/200 | 225 | 54-19к |
| Бутерброд с маслом и сыром | 1/30/10/10 | 202 | 125 |
| Чай с лимоном | 1/250 | 116 | 54-3гн |
| Обед | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 1/200 | 156 | 54-8с |
| Каша гречневая | 1/150 | 310 | 54-4г |
| Голень тушеная с соусом | 1/120 | 210 | 228 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 89 | пром |
| Чай с сахаром | 1/250 | 115 | 54-2гн |
| Полдник | | | |
| Пряник | 1/55 | 165 | пром |
| Сок в индивиду. упаковке | 1/200 | 132 | пром |
| Итого | Цена 229,80 рублей | | |

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



на « 27 » Мая 2024г.

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

| Название | Выход | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------------|----------------|
| Завтрак | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 1/200 | 225 | 54-19к |
| Бутерброд с сыром | 1/30/10 | 152 | 125 |
| Чай с лимоном | 1/250 | 116 | 54-3гн |
| Обед | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 1/200 | 156 | 54-8с |
| Каша гречневая | 1/100 | 210 | 54-4г |
| Голень тушеная с соусом | 1/120 | 210 | 228 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 89 | пром |
| Чай с сахаром | 1/200 | 115 | 54-2гн |
| Полдник | | | |
| Пряник | 1/55 | 165 | пром |
| Сок в индивиду. упаковке | 1/200 | 132 | пром |
| Итого | Цена 203,76 рублей | | |

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Шеглюк

МЕНЮ

на « 28 » Марта 2024г.



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

| Название | Выход | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------------|-------|-----------------------------------|--------------------|
| Завтрак | | | |
| Вареники отварные | 1/200 | 310 | пром |
| Салат из свежей капусты | 1/50 | 32 | 54-8э |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 89 | пром |
| Чай с лимоном | 1/250 | 116 | 54-3гн |
| Обед | | | |
| Борщ картофельный с капустой | 1/200 | 156 | 1.1а |
| Макаронны отварные | 1/150 | 240 | 54-1г |
| Тефтели рыбная с соусом | 1/100 | 123 | 54-21р |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 89 | пром |
| Компот из сухофруктов | 1/250 | 120 | 54-1хн |
| Полдник | | | |
| Вафля | 1/18 | 94 | пром |
| Йогурт в индивид. упаковке | 1/200 | 189 | пром |
| Итого | | | Цена 229.80 рублей |

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Шеглюк

МЕНЮ

на « 28 » Марта 2024г.



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

| Название | Выход | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------------|-------|-----------------------------------|--------------------|
| Завтрак | | | |
| Вареники отварные | 1/160 | 233 | пром |
| Салат из свежей капусты | 1/50 | 32 | 54-8э |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 89 | пром |
| Чай с лимоном | 1/250 | 116 | 54-3гн |
| Обед | | | |
| Борщ картофельный с капустой | 1/200 | 156 | 1.1а |
| Макаронны отварные | 1/100 | 160 | 54-1г |
| Тефтели рыбная с соусом | 1/100 | 123 | 54-21р |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 89 | пром |
| Компот из сухофруктов | 1/200 | 120 | 54-1хн |
| Полдник | | | |
| Вафля | 1/18 | 94 | пром |
| Йогурт в индивид. упаковке | 1/200 | 189 | пром |
| Итого | | | Цена 203.76 рублей |

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 29 » Марта



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

| Название | Выход | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|-------|--------------------------------|-------------|
| Завтрак | | | |
| Блины | 1/200 | 370 | пром |
| Компот из сухофруктов | 1/250 | 120 | 54-1хн |
| Обед | | | |
| Рассольник «Ленинградский» | 1/200 | 170 | 2.1а |
| Плов | 1/150 | 244 | 54-12м |
| Салат из свеклы | 1/60 | 45 | 54-13з |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 89 | пром |
| Чай с сахаром | 1/250 | 115 | 54-2гн |
| Полдник | | | |
| Печенье | 1/20 | 91 | пром |
| Сок в индивид. упаковке | 1/200 | 135 | пром |
| Итого | | Цена 229.80 рублей | |

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 29 » Марта



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

| Название | Выход | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|-------|--------------------------------|-------------|
| Завтрак | | | |
| Блины | 1/140 | 260 | пром |
| Компот из сухофруктов | 1/250 | 120 | 54-1хн |
| Обед | | | |
| Рассольник «Ленинградский» | 1/200 | 170 | 2.1а |
| Плов | 1/100 | 165 | 54-12м |
| Салат из свеклы | 1/50 | 45 | 54-13з |
| Хлеб ржано-пшеничный | 1/30 | 89 | пром |
| Чай с сахаром | 1/200 | 115 | 54-2гн |
| Полдник | | | |
| Печенье | 1/20 | 91 | 170 |
| Сок в индивид. упаковке | 1/200 | 135 | 200 |
| Итого | | Цена 203.76 рублей | |

Повар

Калькулятор