

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 01 » Июля 2024г.



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/230	233	54-27к
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	65	54-3гн
Сыр	1/10		
Печенье	1/20	160	15
Обед			
Суп с ячынными хлопьями	1/220	176	22
Макаронны	1/160	210	54-6г
Наггетсы	1/100	231	пром
Соус красный основной	1/30	17	54-3
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Кисель	1/250	126	54-3гн
Итого			Цена 183.79 рублей

Поваар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 01 » Июля 2024г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/190	206	54-27к
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
сыр	1/10		
Чай с лимоном	1/250	65	54-3гн
Печенье	1/20	160	15
Обед			
Суп с ячынными хлопьями	1/200	153	22
Макаронны	1/110	203	54-6г
Наггетсы	1/70	161	пром
Соус красный основной	1/30	17	54-3
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Кисель	1/250	111	54-3гн
Итого			Цена 162.98 рублей

Поваар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 02 » Июля

2024г.

Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша гречневая с тушенкой	1/200	233	105
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	б/н
Чай с лимоном	1/250	115	393
Салат из свежей капусты	1/50	40	пром
Обед			
Суп гороховый	1/200	133	54-8с
Картофельное пюре	1/180	185	54-11г
Тефтеля рыбная	1/80	120	54-28м
Соус красный основной	1/40	20	54-3с
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Компот из сухофруктов	1/250	116	54-1хн
Итого			Цена 183.79 рублей

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 02 » Июля

2024г.

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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша гречневая с тушенкой	1/160	329	54-3м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	89	54-3гн
Салат из свежей капусты	1/50	40	пром
Обед			
Суп гороховый	1/200	133	54-8с
Картофельное пюре	1/110	139	54-11г
Тефтеля рыбная	1/70	120	54-28м
Соус красный основной	1/30	20	54-3с
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Компот из сухофруктов	1/250	111	54-1хн
Итого			Цена 162.98 рублей

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 03 » Июля

2024г.



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/200	308	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	б/н
Чай с сахаром	1/250	85	54-2гн
Огурец	1/50	30	54-8э
Обед			
Суп Дальневосточный	1/200	120	54-22с
Макаронны отварные	1/150	210	54-1г
Котлета геркулесовая с соусом	1/130	230	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн
Печенье	1/13	87	пром
Итого			Цена 183.79 рублей

Повар

Калькулятор

Утверждаю

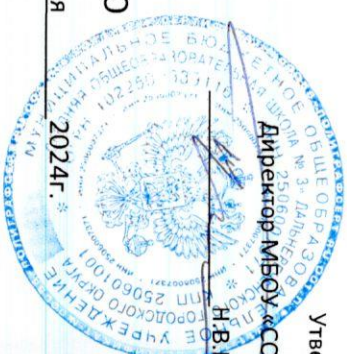
Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 03 » Июля

2024г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/150	284	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	85	54-2гн
Огурец	1/50	30	54-8э
Обед			
Суп Дальневосточный	1/170	120	54-22с
Макаронны отварные	1/100	196	54-1г
Котлета геркулесовая с соусом	1/130	230	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	111	54-3гн
Печенье	1/13	87	пром
Итого			Цена 162.98 рублей

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Н.В.Щеглюк

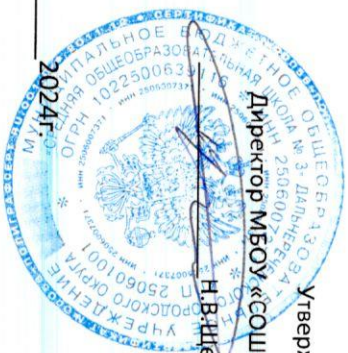
Утверждаю

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 04 » Июля

2024г.



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Плов	1/200	364	54-12м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	89	54-2гн
Помидор	1/40	46	пром
Обед			
Борщ с картофелем и капустой	1/200	156	1.1а
Макаронны отварные	1/150	283	54-4г
Голень тушеная с соусом	1/130	165	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	116	54-2гн
Итого			
Цена 183.79 рублей			

Повар

Калькулятор

МЕНЮ

на « 04 » Июля

2024г.



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

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Плов	1/150	314	54-12м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	89	54-2гн
Помидор	1/40	46	пром
Обед			
Борщ с картофелем и капустой	1/200	123	1.1а
Макаронны отварные	1/100	233	54-4г
Голень тушеная с соусом	1/100	226	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	116	54-2гн
Итого			
Цена 162.98 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

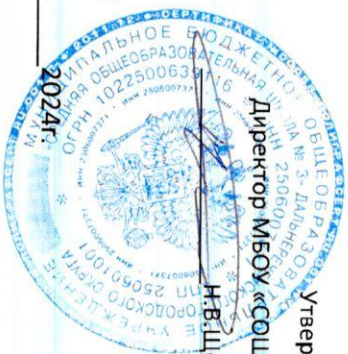
Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 05 » Июля

2024г.



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Ленивый голубец	1/200	256	54-3м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	116	54-1хн
Пряник	1/50	23	пром
Обед			
Суп с рыбными консервами	1/200	120	54-2с
Тушеная картошка	1/180	146	54-5м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	116	54-1хн
Винегрет	1/80	75	пром
Итого Цена 183.79 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 05 » Июля

2024г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Ленивый голубец	1/150	192	54-3м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	116	54-1хн
Пряник	1/50	23	пром
Обед			
Суп с рыбными консервами	1/200	115	54-2с
Тушеная картошка	1/150	126	54-5м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	116	54-1хн
Винегрет	1/60	75	пром
Итого Цена 162.98 рублей			

Повар

Калькулятор