

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 20 » Января

2025г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/220	233	54-25.1к
Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/10	241	125
Чай с лимоном	1/250	101	54-3гн
Итого			
Цена 95.00 рублей			
Бесплатное питание Детей льготной категории 5-11 классы (2 смена)			
Обед			
Суп картофельный с крупой пшеничной	1/200	206	150
Плов	1/120	152	54-8г
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	96	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Итого			
Цена 95.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 20 » Января

2025г.



Бесплатное питание Детей 1-4 классы (1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/170	206	54-25.1к
Бутерброд с маслом	1/40/10	152	125
Чай с лимоном	1/200	101	54-3гн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром
Итого			
Цена 95.00 рублей			
Бесплатное питание Детей 1-4 классы (2 смена)			
Обед			
Суп картофельный с крупой пшеничной	1/150	206	105
Плов	1/100	152	54-8г
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	96	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром
Итого			
Цена 95.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 20 » Января 2025г.

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

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/220	233	54-25.1к
Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/10	241	125
Чай с лимоном	1/250	101	54-3гн
Итого	Цена 95.00 рублей		
Обед			
Суп картофельный с пшеничной крупой	1/150	145	105
Макароны отварные	1/70	165	54-1г
Котлета геркулесовая с соусом	1/100	102	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	6/н
Чай с сахаром	1/200	79,26	54-2гн
Итого	Цена 65.00 рублей		
Итого	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 20 » Января 2025г.

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

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/170	206	54-25.1к
Бутерброд с маслом	1/40/10	152	125
Чай с лимоном	1/200	101	54-3гн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром
Итого	Цена 95.00 рублей		
Обед			
Суп картофельный с пшеничной крупой	1/150	145	105
Макароны отварные	1/70	165	54-1г
Котлета геркулесовая с соусом	1/100	102	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	72	6/н
Чай с сахаром	1/200	79	54-2гн
Итого	Цена 65.00 рублей		
Итого	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

И.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 21 » Января 2025г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Тушеная картошка	1/170	225,0	54-5м
Вафля	1/18	93	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Компот из сухофруктов	1/250	126	54-1хн
Итого		Цена 95.00 рублей	
Бесплатное питание Детей льготной категории 5-11 классы (2 смена)			
Обед			
Суп картофельный с вермишелью	1/150	95,3	54-7с
Тушеная картошка	1/130	200	54-5м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с лимоном	1/200	101	54-3гн
Итого		Цена 95.00 рублей	

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

И.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 21 » Января 2025г.



Бесплатное питание Детей 1-4 классы
(1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Тушеная картошка	1/150	165,0	54-5м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с лимоном	1/200	101	54-3гн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Итого		Цена 95.00 рублей	
Бесплатное питание Детей 1-4 классы (2 смена)			
Обед			
Суп картофельный с вермишелью	1/150	80	54-7с
Тушеная картошка	1/100	150	54-5м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром
Итого		Цена 95.00 рублей	

Повар

Калькулятор



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 21 » Января 2025г.

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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Тушеная картошка	1/170	225,0	54-5м
Вафля	1/18	93	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Компот из сухофруктов	1/250	126	54-1хн
Итого	Цена 95.00 рублей		
Обед			
Суп картофельный с вермишелью	1/150	128	54-7с
Вареники отварные	1/100	155	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Итого	Цена 65.00 рублей		
Итого	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 21 » Января 2025г.

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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Тушеная картошка	1/150	165,0	54-5м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с лимоном	1/200	101	54-3гн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	6/н
Итого	Цена 95.00 рублей		
Обед			
Суп картофельный с вермишелью	1/150	128	54-7с
Вареники отварные	1/100	155	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	110	54-2гн
Итого	Цена 65.00 рублей		
Итого	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 22 » Января

2025г.



Бесплатное питание Детей льготной категории 5-11 классы

(1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Макароны отварные	1/130	241	54-1г
Тефтеля рыбная с соусом	1/80	126	54-14р
Салат из моркови и капусты	1/60	56	54-11з
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/250	111	54-2гн

Цена 95,00 рублей

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

Обед			
Суп картофельный с бобовыми	1/180	173	54-8с
Макароны отварные	1/80	161	54-1г
Тефтеля рыбная с соусом	1/80	126	54-14р
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	84	54-2гн

Цена 95,00 рублей

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 22 » Января

2025г.



Бесплатное питание Детей 1-4 классы

(1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Макароны отварные	1/100	161	54-1г
Тефтеля рыбная с соусом	1/60	118	54-14р
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	83	54-1хн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром

Цена 95,00 рублей

Бесплатное питание Детей 1-4 классы (2 смена)

Обед			
Суп картофельный с бобовыми	1/150	173	54-8с
Макароны отварные	1/70	161	54-1г
Тефтеля рыбная с соусом	1/60	98	54-14р
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	79	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром

Цена 95,00 рублей

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Цеглюк



МЕНЮ

на « 22 » Января

2025г.

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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Макаронны отварные	1/130	241	54-1г
Тефеля рыбная с соусом	1/80	126	54-14р
Салат из моркови и капусты	1/60	56	54-11з
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/250	111	54-2гн
Итого	Цена 95.00 рублей		
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	1/150	130	54-8с
Голубец	1/130	161	54-19м
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	89	пром
Чай с лимоном	1/200	101	54-3гн
Итого	Цена 65.00 рублей		
Итого	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Цеглюк



МЕНЮ

на « 22 » Января

2025г.

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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Макаронны отварные	1/100	161	54-1г
Тефеля рыбная с соусом	1/60	118	54-14р
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Компот из сухофруктов	1/200	83	54-1хн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром
Итого	Цена 95.00 рублей		
Обед			
Суп картофельный с бобовыми	1/150	130	54-8с
Голубец	1/130	161	54-19м
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	89	пром
Чай с лимоном	1/200	101	54-3гн
Итого	Цена 65.00 рублей		
Итого	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 23 » Января 2025г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Картофельное пюре	1/150	207	54-2м
Рагу из птицы	1/80	198	54-1бз
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/250	101	54-3гн
Итого	Цена 95.00 рублей		
Бесплатное питание Детей льготной категории 5-11 классы (2 смена)			
Обед			
Суп картофельный с крупной гречневой	1/150	148	12
Макаронны отварные	1/100	161	54-2м
Рагу из птицы	1/60	185	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с лимоном	1/250	101	54-3гн
Итого	Цена 95.00 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Щеглюк

МЕНЮ

на « 23 » Января 2025г.



Бесплатное питание Детей 1-4 классы (1 смена)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Картофельное пюре	1/100	207	54-2м
Рагу из птицы	1/60	185	54-8з
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	112	54-1хн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром
Итого	Цена 95.00 рублей		
Бесплатное питание детей 1-4 классы (2 смена)			
Обед			
Суп картофельный с крупной гречневой	1/150	148	12
Макаронны отварные	1/80	161	54-2м
Рагу из птицы	1/60	185	
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром
Итого	Цена 95.00 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 23 » Января 2025г.

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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Картофельное пюре	1/150	207	54-2м
Рагу из птицы	1/80	198	54-1бэ
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/250	101	54-3гн
Итого	Цена 95.00 рублей		
Обед			
Суп картофельный с крупой рисовой	1/150	140	12
Каша гречневая	1/100	150	54-11г
Тефтели мясная с соусом	1/60	156	54-15м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Итого	Цена 65.00 рублей		
Итого	Цена 160.00 рублей		

Повар

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк



МЕНЮ

на « 23 » Января 2025г.

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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Картофельное пюре	1/120	207	54-2м
Рагу из птицы	1/60	185	54-8э
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	112	54-1хн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром
Итого	Цена 95.00 рублей		
Обед			
Суп картофельный с крупой рисовой	1/150	140	12
Каша гречневая	1/100	150	54-11г
Тефтели мясная с соусом	1/60	156	54-15м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Итого	Цена 65.00 рублей		
Итого	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 24 » Января

2025г.



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

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/180	364	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Комлот из сухофруктов	1/250	105	54-7хн
Итого			
Цена 95.00 рублей			
Бесплатное питание Детей льготной категории 5-11 классы (2 смена)			
Обед			
Борщ картофельный с капустой	1/180	176	1.1а
Пельмени отварные	1/125	320	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Итого			
Цена 95.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Щеглюк

МЕНЮ

на « 24 » Января

2025г.



Бесплатное питание Детей 1-4 классы (1 смена)

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/150	364	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром
Итого			
Цена 95.00 рублей			
Бесплатное питание Детей 1-4 классы (2 смена)			
Обед			
Борщ картофельный с капустой	1/150	176	1.1а
Пельмени отварные	1/90	280	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	84	54-2гн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром
Итого			
Цена 95.00 рублей			

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Шерлюк

МЕНЮ

на « 24 » Января 2025г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/180	364	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/250	105	54-7хн
Итого	Цена 95.00 рублей		
Обед			
Борщ картофельный с капустой	1/150	156	1.1а
Плов	1/100	268	54-12м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Итого	Цена 65.00 рублей		
Итого	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Шерлюк

МЕНЮ

на « 24 » Января 2025г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/150	364	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Молоко 3,2% (тетрапак)	1/200	120	пром
Итого	Цена 95.00 рублей		
Обед			
Борщ картофельный с капустой	1/150	156	1.1а
Плов	1/100	268	54-12м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	89	пром
Чай с сахаром	1/200	111	54-2гн
Итого	Цена 65.00 рублей		
Итого	Цена 160.00 рублей		

Повар

Калькулятор