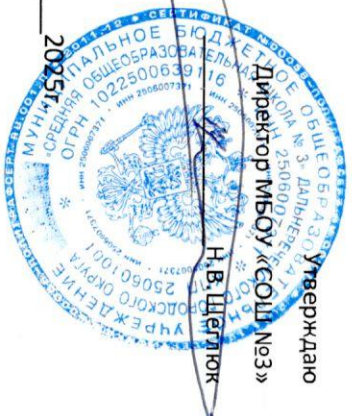


Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №3»
 Н.В. Щербаков

МЕНЮ

на « 18 » Июля 2025г.



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)			
Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Блины со ступенкой	2/85	308	54-1г
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Компот из сухофруктов	1/250	85	54-2гн
Обед			
Суп с фрикадельками	1/200	120	54-8с
Овощное рагу	1/170	210	54-11г
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн
Фрукт	1/130	103	пром
Итого			
Цена 201,12 рублей			

Повар
 Калькулятор

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

МЕНЮ

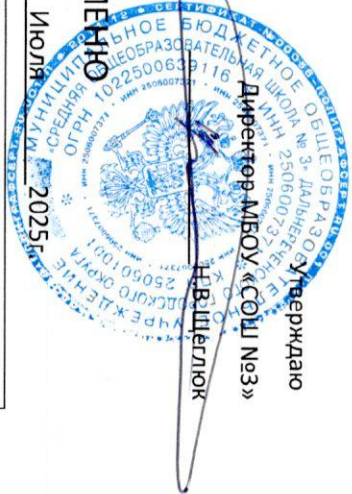
на « 18 » Июля 2025г.



Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)			
Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Блины со ступенкой	2/85	284	54-1г
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Компот из сухофруктов	1/250	85	54-2гн
Обед			
Суп с фрикадельками	1/160	120	54-8с
Овощное рагу	1/150	210	54-11г
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/200	116	54-3гн
Фрукт	1/130	103	пром
Итого			
Цена 178,35 рублей			

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

МЕНЮ
 на « 18 » Июля 2025



Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)			
Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Блины со стученкой	2/85	284	54-1г
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Компот из сухофруктов	1/250	85	54-2гн
Обед			
Суп с фрикадельками	1/160	120	54-8с
Овощное рагу	1/150	210	54-11г
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/200	116	54-3гн
Фрукт	1/130	103	пром
Полдник			
Рис отварной	1/100	112	54-6г
Сосиска отварная с соусом	1/90	183	13
Чай с сахаром	1/200	102	54-2гн
Итого Цена 222,97 рублей			

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Цеглюк

МЕНЮ

на « 21 » Июля 2025г.

Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь) 2-х разовое питание

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/200	233	54-27к
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	65	54-3гн
Вафля	1/18	36	пром
Обед			
Суп с ячынными хлопьями	1/200	176	22
Макароны с тушенкой	1/170	210	54-6г
Салат овощной	1/60	231	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	126	54-3гн
Итого Цена 201,12 рублей			

Повар

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В.Цеглюк

МЕНЮ

на « 21 » Июля 2025г.

Бесплатное питание школьников 6-10 лет (пришкольный лагерь) 2-х разовое питание

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/160	233	54-27к
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	65	54-3гн
Вафля	1/18	36	пром
Обед			
Суп с ячынными хлопьями	1/160	176	22
Макароны с тушенкой	1/130	210	54-6г
Салат овощной	1/60	231	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	126	54-3гн
Итого Цена 178,35 рублей			

Повар

МЕНЮ

на « 21 » Июля 2025 г.



Утверждаю

Н.В. Цеглюк

Бесплатное питание школьников 6-10 лет (пришкольный лагерь) 3-х разовое питание

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Каша рисовая молочная	1/160	233	54-27к
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/200	65	54-3гн
Вафля	1/18	36	пром
Обед			
Суп с яичными хлопьями	1/160	176	22
Макароны с тушенкой	1/130	210	54-6г
Салат овощной	1/60	231	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	126	54-3гн
Полдник			
Сырник со сгущенкой	1/80	85	пром
Компот из сухофруктов	1/250	115	54-2гн
Итого	Цена 222,97 рублей		

Повар

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

МЕНЮ

на « 22 » Июля 2025г

Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/170	308	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	б/н
Чай с сахаром	1/250	85	54-2гн
Огурец в нарезке	1/60	45	15
Обед			
Суп гороховый	1/200	120	54-22с
Каша гречневая	1/150	210	54-1г
Тефтели мясная с соусом	1/90	230	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн
Итого			
Цена 201,12 рублей			

Повар
 Калькулятор

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

МЕНЮ

на « 22 » Июля 2025г

Бесплатное питание школьников 6-10 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/150	308	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	б/н
Чай с сахаром	1/250	85	54-2гн
Огурец в нарезке	1/60	45	15
Обед			
Суп гороховый	1/160	120	54-22с
Каша гречневая	1/150	210	54-1г
Тефтели мясная с соусом	1/90	230	54-6м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн
Итого			
Цена 178,35 рублей			

Повар
 Калькулятор



Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь) 3-х
разовое питание

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Пельмени отварные	1/150	308	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	6/н
Чай с сахаром	1/250	85	54-2гн
Огурец в нарезке	1/60	45	15
Обед			
Суп гороховый	1/160	120	54-22с
Каша гречневая	1/150	210	54-1г
Тефтеля мясная с соусом	1/90	230	54-6м
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн
Полдник			
Плов	1/160	118	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/260	115	54-3хн
Итого Цена 222,97 рублей			

Повар

Калькулятор

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

МЕНЮ
на « 23 » Июля 2025г.

Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)			
Название	Выход	Энергетическая ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Азу	1/180	308	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	б/н
Компот из сухофруктов	1/250	85	54-2гн
Печенье	1/20	119	22
Обед			
Суп Дальневосточный	1/200	120	54-22с
Макароны	1/150	210	54-1г
Рагу из птицы	1/90	204	86
Салат из капусты	1/60	42	54-83
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн
Итого Цена 201,12 рублей			

Повар
Калыкулятор

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

МЕНЮ
на « 23 » Июля 2025г.

Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)			
Название	Выход	Энергетическая Ценность (кКал)	№ рецептуры
Завтрак			
Азу	1/160	284	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Компот из сухофруктов	1/200	115	54-3хн
Печенье	1/20	119	22
Обед			
Суп Дальневосточный	1/200	120	54-22с
Макароны	1/120	210	54-1г
Рагу из птицы	1/90	204	86
Салат из капусты	1/60	42	54-83
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн
Итого Цена 178,35 рублей			

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №3»
 Н.В. Цеглюк
 МЕНЮ
 на « 23 » Июля 2025г.

Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)			
Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Азу	1/160	284	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Компот из сухофруктов	1/200	115	54-3хн
Печенье	1/20	119	22
Обед			
Суп Дальневосточный	1/200	120	54-22с
Макароны	1/120	210	54-1г
Рагу из птицы	1/90	204	86
Салат из капусты	1/60	42	54-83
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн
Полдник			
Тушеная картошка	1/40	186	54-5г
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	102	54-2гн
Итого	Цена 222,97 рублей		

Повар
 Калыкулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Щегляк

МЕНЮ

на « 24 » Июля 2025г.



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Макароны с сыром	1/180	308	54-1г
Винегрет	1/60	98	54-1бз
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	85	54-2гн

Обед

Суп «Сайровый»	1/200	120	54-22с
Картошка по - деревенски	1/160	210	54-1г
Плечевая часть	1/80	230	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн

Итого Цена 201,12 рублей

Повар

Калькулятор

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3»

Н.В. Щегляк

МЕНЮ

на « 24 » Июля 2025г.



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

Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Макароны с сыром	1/150	284	54-1г
Винегрет	1/60	98	54-1бз
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	85	54-2гн

Обед

Суп «Сайровый»	1/160	120	54-22с
Картошка по - деревенски	1/130	210	54-1г
Плечевая часть	1/80	230	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн

Итого Цена 178,35 рублей

на « 24 » Июля

2025г



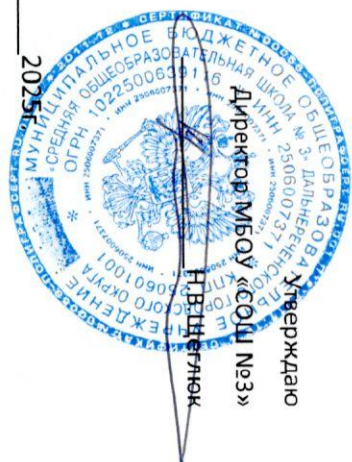
Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)

Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Макароны с сыром	1/150	284	54-1г
Винегрет	1/60	98	54-1бэ
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с сахаром	1/250	85	54-2гн
Обед			
Суп «Сайровый»	1/160	120	54-22с
Картошка по - деревенски	1/130	210	54-1г
Плечевая часть	1/80	230	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн
Полдник			
Вареники	1/150	185	пром
Чай с сахаром	1/250	102	54-2гн
Итого			
Цена 222,97 рублей			

Повар

на « 25 » Июля 2025г.

МЕНЮ



Бесплатное питание школьников 11-15 лет (пришкольный лагерь)			
Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Плов	1/180	308	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	б/н
Компот из сухофруктов	1/250	85	54-2гн
Салат с капустой	1/60	68	54-8з
Обед			
Борщ	1/200	120	54-22с
Тушеная картошка	1/150	210	54-1г
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн
Фрукт	1/120	116	54-3гн
Итого			
Цена 201,12 рублей			

Повар
Калькулятор

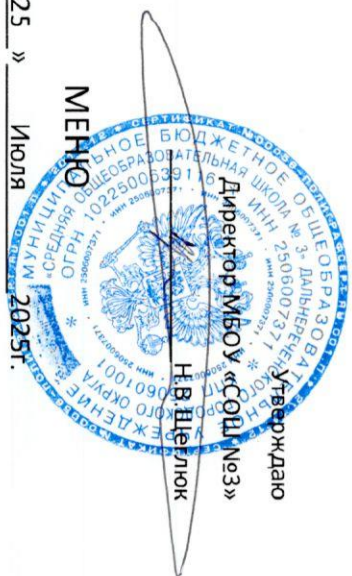
на « 25 » Июля 2025г.

МЕНЮ



Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)			
Название	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Плов	1/150	308	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	б/н
Компот из сухофруктов	1/250	85	54-2гн
Салат с капустой	1/60	68	54-8з
Обед			
Борщ	1/150	120	54-22с
Тушеная картошка	1/150	210	54-1г
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн
Фрукт	1/120	116	пром
Итого			
Цена 178,35 рублей			

Повар
Калькулятор



на « 25 » Июля 2025г.

Бесплатное питание школьников 6,5-10 лет (пришкольный лагерь)			
Название	Выход	Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак			
Плов	1/150	308	пром
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	6/н
Компот из сухофруктов	1/250	85	54-2гн
Салат с капустой	1/60	68	54-8з
Обед			
Борщ	1/150	120	54-22с
Тушеная картошка	1/150	210	54-1г
Хлеб ржано-пшеничный	1/40	85	пром
Чай с лимоном	1/250	116	54-3гн
Фрукт	1/120	116	пром
Полдник			
Блины со стуженкой	1/80	186	пром
Чай с сахаром	1/250	102	54-2гн
Итого Цена 222,97 рублей			

Повар
Калькулятор