

Утверждаю

директор  
МОБУ СОШ №3 с. Красноусольский  
Рудкевич А.С./

# МЕНЮ

20 апреля 2021 г.

Младшие классы 2 смена

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                             |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Обед                          |                     |                                             |          |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 43                  | САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"                        |          |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 76                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО<br>СМЕТАНОЙ | 40       | 1,5               | 4,7     | 3,8              | 63                                       |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 250/0/10 | 6,5               | 10,4    | 12,8             | 180                                      |
| 2011                          | 349                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 120/0/30 | 9,6               | 10,4    | 13,7             | 135                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 200      |                   |         | 14,6             | 58                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30       | 3,3               | 0,6     | 16,5             | 114                                      |
| Итого                         |                     |                                             | 30       | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                      |
| Всего                         |                     |                                             |          | 23,5              | 26,4    | 90,9             | 681                                      |
|                               |                     |                                             |          | 23,5              | 26,4    | 90,9             | 681                                      |

Утверждаю

директор  
МОБУ СОШ №3 с. Красноусольский  
Рудкевич А.С./

# МЕНЮ

20 апреля 2021 г.

Льготная категория

| Льготная категория            |                     |                                             |          |                   |         |                  |                                          |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|                               |                     |                                             |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                     |                                             |          |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              |          |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА"                               | 10       | 2,6               | 3       |                  | 38                                       |
| 2011                          | 377                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 150/5/5  | 4                 | 6,5     | 22,6             | 170                                      |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                      | 200/0/5  | 0,2               |         | 13,4             | 55                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,8              | 47                                       |
| Итого                         |                     |                                             | 30       | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                      |
|                               |                     |                                             |          | 9,8               | 10,2    | 75,3             | 441                                      |
| Обед                          |                     |                                             |          |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 43                  | САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"                        |          |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 76                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО<br>СМЕТАНОЙ | 40       | 1,5               | 4,7     | 3,8              | 63                                       |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 250/0/10 | 6,5               | 10,4    | 12,8             | 180                                      |
| 2011                          | 349                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 120/0/30 | 9,6               | 10,4    | 13,7             | 135                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 200      |                   |         | 14,6             | 58                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30       | 3,3               | 0,6     | 16,5             | 114                                      |
| Итого                         |                     |                                             | 30       | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                      |
| Всего                         |                     |                                             |          | 23,5              | 26,4    | 90,9             | 681                                      |
|                               |                     |                                             |          | 33,3              | 36,6    | 166,2            | 1122                                     |

Утверждаю

директор  
МОБУ СОШ №3 с Красноусольский  
Рудкевич А.С./

# МЕНЮ 20 апреля 2021 г.

ММС 5-11 класс

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                             |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Обед                          |                     |                                             |          |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 43                  | САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"                        | 40       | 1,5               | 4,7     | 3,8              | 63                                       |
| 2008                          | 76                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО<br>СМЕТАНОЙ | 200      | 5                 | 8       | 9,7              | 138                                      |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 140/0/30 | 8,7               | 8,5     | 20,6             | 153                                      |
| 2011                          | 349                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 180      |                   |         | 13,1             | 52                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30       | 3,3               | 0,6     | 16,5             | 114                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30       | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                      |
| Итого                         |                     |                                             |          | 21,1              | 22,1    | 93,2             | 651                                      |
| Всего                         |                     |                                             |          | 21,1              | 22,1    | 93,2             | 651                                      |

Утверждаю

директор  
МОБУ СОШ №3 с Красноусольский  
Рудкевич А.С./

# МЕНЮ 20 апреля 2021 г.

Младшие классы 1 смена

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|--------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                    |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак                       |                     |                    |         |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)     | 10      | 2,6               | 3       |                  | 38                                       |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА"      | 150/5/5 | 4                 | 6,5     | 22,6             | 170                                      |
| 2011                          | 377                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ      | 200/0/5 | 0,2               |         | 13,4             | 55                                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО             | 100     | 0,4               | 0,4     | 9,8              | 47                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ        | 30      | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                      |
| Итого                         |                     |                    |         | 9,8               | 10,2    | 75,3             | 441                                      |
| Всего                         |                     |                    |         | 9,8               | 10,2    | 75,3             | 441                                      |

Утверждаю

директор  
МОБУ СОШ №3 с. Красноусольский  
Рудкевич А.С./

# МЕНЮ

20 апреля 2021 г.

Родительский взнос, сотрудники

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                             |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Обед                          |                     |                                             |          |                   |         |                  |                                          |
| 2018                          | 43                  | САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"                        | 40       | 1,5               | 4,7     | 3,8              | 63                                       |
| 2008                          | 76                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО<br>СМЕТАНОЙ | 200      | 5                 | 8       | 9,7              | 138                                      |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 140/0/30 | 8,7               | 8,5     | 20,6             | 153                                      |
| 2011                          | 349                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 180      |                   |         | 13,1             | 52                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30       | 3,3               | 0,6     | 16,5             | 114                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30       | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                      |
| Итого                         |                     |                                             |          | 21,1              | 22,1    | 93,2             | 651                                      |
| Всего                         |                     |                                             |          | 21,1              | 22,1    | 93,2             | 651                                      |