



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №3
О.С.Зайцева
2022 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

в группе продленного дня МБОУ СОШ №3

Наименование блюда	Масса порции, г
1 день (обед)	
Салат из св.капусты	50
Рассольник по-ленинградски	250
Шницель куриный	50
Макаронны отварные с маслом	100/5
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/20
1 день (полдник)	
Пирожок с повидлом	0,70
Чай с сахаром	185/15
2 день (обед)	
Щи из свежей капусты	250
Зразы с яйцом, луком	0,60
Гречневая каша рассыпчатая с маслом	0,75/15
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/20
2 день (полдник)	
Бутерброд с маслом	20/10
Чай с сахаром	185/15
3 день (обед)	
Суп полевой	250
Жаркое по-домашнему	250
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/20
3 день (полдник)	
Булочка осенняя	50
Чай с сахаром	185/15
4 день (обед)	
Салат из свеклы	50
Суп картофельный с макаронными изделиями	250
Биточки куриные жаренные	50
Картофельное пюре	130
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/30
4 день (полдник)	
Сдоба обыкновенная	50
Чай с сахаром	200
5 день (обед)	
Борщ	250
Котлета куриная	50
Картофельное пюре	130
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	20/20
5 день (полдник)	
Булочка домашняя	50
Чай с сахаром	185/15

6 день (обед)	
Суп картофельный с крупой (рис)	250
Котлета куриная жареная	50
Капуста тушеная	100
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/20
6 день (полдник)	
Булочка дорожная	50
Чай с сахаром	185/15
7 день (обед)	
Суп картофельный с клецками	250
Рыба тушеная с овощами	50/50
Картофельное пюре	130
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/20
7 день (полдник)	
Булочка дорожная	50
Чай с сахаром	185/15
8 день (обед)	
Свекольник	250
Тефтели куриные с соусом	60/50
Макаронные отварные с маслом	100
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/20
8 день (полдник)	
Булочка домашняя	50
Чай с сахаром	185/15
9 день (обед)	
Щи из свежей капусты	250
Зразы с сыром	0,60
Каша гречневая с маслом	100
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/20
9 день (полдник)	
Яйцо вареное	1 шт.
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж.	15
10 день (обед)	
Салат Витаминный	50
Рассольник по-ленинградски	250
Рулет с яйцом, луком	0,75
Макаронные отварные с маслом	100/5
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/20
10 день (полдник)	
Плюшка	50
Чай с сахаром	185/15