



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**школьных обедов в МБОУ СОШ №3**  
**(для льготных категорий обучающихся)**

Наименование блюда	Масса порции, г
<b>1 день (обед)</b>	
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
Пирожок с повидлом	0,70
<b>2 день (обед)</b>	
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
Бутерброд с маслом	20/10
<b>3 день (обед)</b>	
Суп полевой	250
Жаркое по-домашнему	250
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/20
Булочка осенняя	50
<b>4 день (обед)</b>	
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
Сдоба обыкновенная	50
<b>5 день (обед)</b>	
Борщ	250
Котлета куриная	50
Картофельное пюре	130
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	20/20
Булочка домашняя	50
<b>6 день (обед)</b>	
Суп картофельный с крупой (рис)	250
Котлета куриная жареная	50
Капуста тушеная	100
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/20
Булочка дорожная	50
<b>7 день (обед)</b>	
Суп картофельный с клецками	250
Рыба тушеная с овощами	50/50
Картофельное пюре	130
Чай с сахаром	185/15

Хлеб рж/пш	30/20
Булочка дорожная	50
<b>8 день (обед)</b>	
Свекольник	250
Тефтели куриные с соусом	60/50
Макароньы отварные с маслом	100
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/20
Булочка домашняя	50
<b>9 день (обед)</b>	
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
Яйцо вареное	1 шт.
Хлеб рж.	15
<b>10 день (обед)</b>	
Салат Витаминный	50
Рассольник по-ленинградски	250
Рулет с яйцом, луком	0,75
Макароньы отварные с маслом	100/5
Чай с сахаром	185/15
Хлеб рж/пш	30/20
Плюшка	50