

Утверждаю
 Директор МКОУ "СОШ№3" с.п. Сармаково
 Мудранова С.Ю. _____

Примерное 10-дневное меню учащихся 1-4 классов
 МКОУ "СОШ№3" с.п. Сармаково Зольского муниципального района

11.09.2023 по 22.09.2023

	масса гр.		Выход гр	пищевые вещества			энергетич ценно цена		Сумма
	брутто	нетто		б	ж	у	(кал)	руб	
Завтрак									
овощи свежие с растит. маслом			60						
Суп гороховый			200						
Плов с мясом индейки			250						
Компот из яблок			180						
Хлеб			110						

11.09.2023

Завтрак									
тертая морковь с сахаром			60						
Борщ со сметаной			200						
котлета мясная			90						
Гречка отварная			150						
чай с лимоном			200						
хлеб			110						
Яблоко			100						

12.09.2023г

Завтрак									
Суп с перловой крупой			200						
отварная свекла с растит.маслом			60						
Тефтели			90						
Соус томатный			60						
Макаронны отверные			150						
компот из яблок			180						
Хлеб			110						
Банан			100						

13.09.2023г

Завтрак									
Овощи свежие с растительным маслом			60						
Суп с красной фасол.			200						
котлета рыбная			90						
рис припущенный			150						
чай с сахаром			200						
Хлеб			110						
Апельсин			100						

14.09.2023г

Завтрак									
тертая морковь с сахаром			60						
Суп картофельный с макаронными изделиям			200						
Биточки куриные			90						
соус сметанный			130						
Яблоко			100						
какао с молоком			200						
Хлеб			110						

15.09.2023

Завтрак									
овощи свежие с растит. маслом			60						

Суп гороховый			200						
Мясо инд. отв. в смет.соусе			90/60						
Компот из яблок			180						
Макаронны отварные			150						
Хлеб			110						
Банан			100						

18.09.2023

Завтрак									
тертая морковь с сахаром			60						
Борщ со сметвной			200						
Соус томатный			60						
Тефтели			90						
Гречка отварная			150						
чай с лимоном			200						
хлеб			110						
Яблоко			100						

19.09.2023

Завтрак									
Суп крестьянский с пшенной крупой			200						
отварная свекла с растит.маслом			60						
Биточки куринные			90						
Соус сметанный			60						
картофельное пюре			150						
Хлеб			110						
Компот из яблок			180						
Апельсин			100						

20.09.2023

Завтрак									
салат витаминный			60						
Суп с красной фасол.			200						
котлета рыбная			90						
рис припущенный			150						
Чай с сахаром			200						
Яблоко			100						
Хлеб			110						

21.09.2023

Завтрак									
тертая морковь с сахаром			60						
Суп с перловой крупой			200						
жаркое по домашнему			250						
Апельсин			100						
Компот из яблок			180						
Хлеб			110						

