

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

Примерное 10-дневное меню учащихся 5-11 классов  
 МКОУ "СОШ№3" с.п. Сармаково Зольского муниципального района

**11.09.2023 по 21.09.2023**

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

12.09.2023

ОБЕД									
тертая морковь с сахаром			60						
Борщ со сметной			200						
котлета мясная			90						
Гречка отварная			150						
чай с лимоном			200						
хлеб			110						

13.09.2023г

ОБЕД									
Суп с перловой крупой			200						
отварная свекла с растит.маслом			60						
Тефтели			90						
Соус томатный			60						
Макаронны отверные			150						
компот из яблок			180						

ОБЕД									
Овощи свежие с растительным маслом			60						
Суп с красной фасол.			200						
рис припущенный			150						
чай с сахаром			200						
Хлеб			110						

14.09.2023г

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

15.09.2023

ОБЕД									
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						

18.09.2023							
<b>ОБЕД</b>							
тертая морковь с сахаром			60				
Борщ со сметной			200				
Соус томатный			60				
Тефтели			90				
Гречка отварная			150				
чай с лимоном			200				
хлеб			110				
19.09.2023							
<b>ОБЕД</b>							
Суп крестьянский с пшенной крупой			200				
отварная свекла с растит.маслом			60				
Биточки куринные			90				
Соус томатный			60				
Соус сметанный			60				
картофельное пюре			150				
Хлеб			110				
Компот из яблок			180				
20.09.2023							
<b>ОБЕД</b>							
салат витаминный			60				
Суп с красной фасол.			200				
котлета рыбная			90				
рис припущенный			150				
Чай с сахаром			200				
Хлеб			110				
21.09.2023							
<b>ОБЕД</b>							
тертая морковь с сахаром			60				
Суп с перловой крупой			200				
жаркое по домашнему			250				
Компот из яблок			180				
Хлеб			110				