

Утверждаю
Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная
школа №3 п.Советский»

С.А. Новосёлов

ФАКТИЧЕСКИЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ОБЕД ЛЬГОТНЫЙ

19 декабря		20 декабря		21 декабря	
1	Суп с фрикадельками	1	Суп гороховый с мясом	1	Борщ из свежей капусты с мясом
2	Сосиски отварные	2	Курица отварная	2	Сарделька паровая
3	Доп. гарнир: квашеная капуста с маслом	3	Соус красный основной	3	Пюре картофельное с маслом
4	Макаронны отварные с/м	4	Гречка рассыпчатая	4	Компот из свежих яблок
5	Чай с сахаром	5	Компот из сухофруктов	5	Хлеб пшеничный
6	Хлеб пшеничный	6	Хлеб пшеничный	6	Хлеб ржаной
7	Хлеб ржаной	7	Хлеб ржаной	7	Доп. гарнир: Зелёный горошек
8		8	Доп. гарнир икра свекольная	8	
22 декабря		23 декабря		26 декабря	
1	Суп картофельный с макаронами	1	Суп куриный с макаронами	1	Щи из свежей капусты с мясом
2	Котлета рубленая	2	Колбаса отварная в/с	2	Гуляш из говядины
3	Макаронны отварные с маслом	3	Макаронны отварные с/м	3	Рис отварной
4	Кофейный напиток	4	Кисель фруктовый	4	Компот из свежих яблок
5	Хлеб пшеничный	5	Хлеб пшеничный	5	Хлеб пшеничный
6	Хлеб ржаной	6	Хлеб ржаной	6	Хлеб ржаной
7	Доп. гарнир: капуста тушеная	7	Доп. гарнир: огурцы солёные	7	Доп. гарнир: икра морковная