



«Утверждаю»

Директор МОУ «Сернурская средняя
общеобразовательная школа №1 имени
Героя Советского Союза А.М.Яналова»
/ И.А.Заболотских /

Меню приготовляемых блюд

3 октября - 7 октября

ПОНЕДЕЛЬНИК 3 октября

		Масса	Масса	Ккал
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	180/7	200/8	134/149
	Яйца вареные	40	40	63
	Хлеб пшеничный	40	50	128
	Чай с лимоном	200/15	200/15	60

ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	92/115
	Плов	150	200	131/175
	Хлеб ржаной	40	50	160
	Напиток из плодов шиповника	200/15	200/15	94

ВТОРНИК 4 октября

ЗАВТРАК	Каша вязкая манная	180/7	200/7	165/184
	Хлеб пшеничный	40	50	128/160
	Масло порциями	10	10	75
	Какао с молоком	200/15	200/15	148

ОБЕД	Щи с капустой с картофелем	200/20	250/20	85/106
	Пюре картофельное с/м	200/7	200/7	242
	Биточки рыбные	50	60	98
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	160
	Компот из плодов сушеных	200/16	200/16	124
	Помидор свежий гарнировка	50	100	27

СРЕДА 5 октября

ЗАВТРАК	Каша вязкая пшенная	180/7	200/7	178/198
	Сыр порциями	20	30	120
	Кофейный напиток	200/15	200/15	160
	Хлеб пшеничный	40	50	128/160

ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	220/20	250/20	147/168
	Рис отварной	150	180	145/175
	Печень по-строгоновски	50	50	162
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80	160
	Огурцы свежие гарнировка	50	100	13
	Компот из свежих плодов(яблоко)	200/15	200/15	95

ЧЕТВЕРГ 6 октября				
ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая	180/7	200/7	190/212
	Яйца вареные	40	40	63
	Хлеб пшеничный	40	40	128
	Чай с сахаром	200/15	200/15	58

ОБЕД	Рассольник Ленинградский	220/20	250/20	197
	Жаркое по- домашнему	150	180	254
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80	128
	Рыба припущенная	90	90	218
	Чай с сахаром	200/15	200/15	126
	Свекла вареная порционная	50	50	25

ПЯТНИЦА 7 октября				
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150/10	200/10	294
	Капуста тушеная	50	50	170
	Кофейный напиток	200/15	200/15	160
	Хлеб пшеничный	40	50	131

ОБЕД	Суп Крестьянский с крупой	220/20	250/20	122
	Каша вязкая полтавская	180	200	180
	Котлета рубленая	50	60	195
	Компот из ягод сушеных(изюм)	200/15	200/15	106
	Хлеб ржано- пшеничный	80	80	128
	Перец сладкий гарнировка	30	50	27

Заведующая производством: *Бирюкова* /Э.В.Бирюкова/