

«Утверждаю»

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

Меню приготовляемых блюд
10 октября-14 октября

ПОНЕДЕЛЬНИК 10 октября

		Масса	Масса	Ккал
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	150/7	180/8	216
	Сыр порциями	20	30	134
	Хлеб пшеничный	40	50	128
	Чай с лимоном	200/15	200/15	60

ОБЕД	Суп картофельный с макарон изд	200/20	250/20	120
	Рис отварной с/м	150	180	228
	Гуляш из мяса кур	60	100	230
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Компот из ягод сушеных	200/18	200/18	116

ВТОРНИК 11 октября

ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая	180/7	200/7	182
	Хлеб пшеничный	40	50	128/160
	Масло порциями	10	10	75
	Какао с молоком	200/15	200/15	148

ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	200/20	250/20	115
	Картофель отварной с/м	200/7	200/7	251
	Сарделька паровая отварная	60	100	308
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	128
	Напиток из плодов шиповника	200/16	200/16	94
	Огурцы свежие гарнировка	100	100	13

СРЕДА 12 октября

ЗАВТРАК	Каша вязкая пш-полтавская	180/7	200/7	198
	Яйца вареные	40	40	120
	Кофейный напиток	200/15	200/15	160
	Хлеб пшеничный	40	50	128/160

ОБЕД	Щи из свеж капусты с картофелем	200/20	250/20	88
	Оладьи	150/15	200/15	560
	Компот из ягод сушеных (курага)	200/15	200/15	162
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	128

ЧЕТВЕРГ 13 октября				
ЗАВТРАК	Плов из мяса кур	150/7	200/7	284
	Сок	200	200	100
	Хлеб пшеничный	40	40	128
	Чай с сахаром	200/15	200/15	58

ОБЕД	Суп бобовый с картофелем	200/20	250/20	286
	Жаркое по - домашнему	150	180	254
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	128
	Компот из свежих плодов(яблоко)	200/15	200/15	148
	Помидор свежий гарнировка	100	100	27

ПЯТНИЦА 14 октября				
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшенная	150/7	200/7	198
	Сыр порциями	20	30	134
	Кофейный напиток	200/15	200/15	160
	Хлеб пшеничный	40	50	131

ОБЕД	Рассольник Ленинградский	200/20	250/20	135
	Макаронные изделия отварные	180/10	200/10	294
	Рыба запеченая	50	60	77
	Компот из ягод сушеных(изюм)	200/15	200/15	106
	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	128

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