

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ «Сернурская средняя  
 общеобразовательная школа №1 имени Героя  
 Советского Союза А.М. Яналова

И.А. Заболотских

**Меню приготовляемых блюд**

12 декабря-16 декабря

**ПОНЕДЕЛЬНИК 12 декабря**

		Масса	Масса	Ккал
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	150/7	200/8	149/216
	Сыр порциями	20	30	112/134
	Хлеб пшеничный	40	40	128
	Компот из смеси сухофруктов	200/18	200/18	116

ОБЕД	Суп картофельный с макарон изд	250/20	250/20	120
	Рис отварной с/м	150/10	200/10	171/228
	Гуляш из мяса кур	25/25	30/30	115/230
	Хлеб ржаной	40	50	160
	Чай с лимоном	200/15	200/15	60
	Помидоры свежие	50	50	27

**ВТОРНИК 13 декабря**

ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная с/м	200/7	200/7	198
	Хлеб пшеничный	40	50	128
	Масло порциями	10	10	75
	Какао с молоком	200/15	200/15	148

ОБЕД	Рассольник Ленинградский	250/20	250/20	135
	Картофель отварной с/м	200/7	200/7	251
	Котлета из мяса кур	60	90	245/368
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	160
	Напиток из плодов шиповника	200/16	200/16	94
	Огурцы свежие	50	100	13

**СРЕДА 14 декабря**

ЗАВТРАК	Каша вязкая пш-полтавская	200/7	200/7	198
	Яйца вареные	40	40	63
	Кофейный напиток	200/15	200/15	160
	Хлеб пшеничный	40	50	128

ОБЕД	Борщ из свеж капусты с картофелем	250/20	250/20	106
	Сырники со сгущенкой	150/15	180/20	560
	Компот из кураги	200/18	200/18	126
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	160

**ЧЕТВЕРГ 15 декабря**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая пшениная с/м	200/7	200/7	198
	Капуста тушеная	50	60	170
	Хлеб пшеничный	40	50	128
	Чай с сахаром	200/15	200/15	58

<b>ОБЕД</b>	Суп бобовый с картофелем	250/20	250/20	286
	Макаронные изделия отварные	200/10	200/10	294
	Рыба запеченая	50	60	77
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	160
	Компот из свежих яблок	200/15	200/15	148
	Свекла отварная	50	50	25

**ПЯТНИЦА 16 декабря**

<b>ЗАВТРАК</b>	Рагу из птицы	150	180	174/222
	Компот из изюма	200/15	200/15	106
	Хлеб пшеничный	40	50	128

<b>ОБЕД</b>	Щи из свеж капусты с картофелем	250/20	250/20	88
	Каша молочная пшен-полтавская	200/7	200/7	200
	Кофейный напиток	200/15	200/15	160
	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	160

Завед.производством



(Бирюкова.Э.В.)