

«Утверждаю»

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



Меню приготавливаемых блюд
13 декабрь-17декабрь2021год

ПОНЕДЕЛЬНИК 13 декабря

		Масса		Ккал
ЗАВТРАК	Каша ячневая с/м	200/7	200/8	212
	Сыр (порциями)	20	30	72/134
	Хлеб пшеничный	40	50	128
	Чай с лимоном	200/15	200/15	60

ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250/20	250/20	286
	Макароны отварные с/м	200/10	200/10	252
	Гуляш из говядины	25/25	25/25	125
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Помидоры свежие (гарнировка)	50	100	20
	Компот из ягод сушеных(изюма)	200/15	200/18	106

ВТОРНИК 14 декабря

ЗАВТРАК	Рис отварной с/м	200/10	200/10	228
	Куры отварные	60	60	132
	Хлеб пшеничный	50	50	131
	Кофейный напиток	200/15	200/15	160

ОБЕД	Щи из свеж.капусты с картофелем	250/20	250/20	286
	Каша рассыпчатая(гречневая)с/м	150/7	180/8	216
	Яйца вареные	40	40	63
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Компот из ягод сушеных (курага)	200/15	200/15	126
	Свекла отварная	50	60	25

СРЕДА 15 декабря

ЗАВТРАК	Каша жидкая(манная) с/м	200/7	200/7	129
	Хлеб пшеничный	50	50	131
	Масло (порциями)	10	10	75
	Какао с молоком	200/15	200/15	148

ОБЕД	Рассольник Ленинградский	250/20	250/20	135
	Жаркое по-домашнему	180	200	436
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Огурцы свежие (гарнировка)	50	100	13
	Компот из ягод сушеных (с/ф)	200/15	200/18	116

ЧЕТВЕРГ 16 декабря				
ЗАВТРАК	Плов из говядины	150/25	200/30	268/308
	Хлеб пшеничный	40	50	131
	Чай с сахаром	200/15	200/15	58

ОБЕД	Суп картофельны бобовый	250/20	250/20	139
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Каша вязкая (пш- полтавская) с/м	200/7	200/7	214
	Компот из свеж яблок	200/15	200/18	148
	Капуста тушеная	50	60	170

ПЯТНИЦА 17 декабря				
ЗАВТРАК	Каша вязкая(пшенная)	180/7	200/7	198
	Сыр порциями	25	30	72/134
	Хлеб пшеничный	40	50	131
	Кофейный напиток	200/15	200/15	160
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250/20	250/20	120
	Пюре картофельное с маслом	200/7	200/7	242
	Рыба запеченая	50	60	160
	Компот из плодов шиповника	200/15	200/15	124
	Помидоры свежие	50	100	27
	Хлеб ржаной	40	50	128

Заведующая производством: Бирюкова /Э.В.Бирюкова/