



«Утверждаю»

Директор МОУ «Сернурская СОШ №1»

/ И.А.Заболотских /

Меню приготовляемых блюд

14 марта - 18 марта

ПОНЕДЕЛЬНИК 14 марта

		Масса		Ккал
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая(гречневая) с/м	150/7	180/8	216
	Яйцо отварное	40	40	63
	Хлеб пшеничный	40	50	128
	Чай с лимоном	200/15	200/15	60

ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250/20	250/20	286
	Оладьи с повидлом	150/20	150/20	420
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Компот из ягод сушеных(с/ф)	200/18	200/18	116

ВТОРНИК 15 марта

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

ОБЕД	Щи из свеж.капусты с картофелем	250/20	250/20	286
	Рагу из птицы	150	180	222
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Компот из плодов шиповника	200/15	200/18	116
	Огурцы свежие (гарнировка)	50	100	13

СРЕДА 16 марта

ЗАВТРАК	Каша вязкая(пшеничная) с/м	180/7	200/7	198
	Хлеб пшеничный	50	50	131
	Сыр порциями	25	30	72/134
	Кофейный напиток	200/15	200/15	160

ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250/20	250/20	120
	Пюре картофельное с/м	200/7	200/7	251
	Рыба запеченная	50	50	160
	Свекла отварная	50	60	25
	Компот из свежих яблок	200/15	200/15	124
	Хлеб ржаной	40	40	128

ЧЕТВЕРГ 17 марта				
ЗАВТРАК	Плов из говядины	150/25	200/30	268/308
	Хлеб пшеничный	40	50	131
	Чай с сахаром	200/15	200/15	58

ОБЕД	Рассольник Ленинградский	250/20	250/20	231
	Сырники из творога со сгущенкой	150/20	150/20	256
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Компот из ягод сушеных(изюм)	200/15	200/15	106

ПЯТНИЦА 18 марта				
ЗАВТРАК	Макароны отварные с /м	200/10	200/10	252
	Капуста тушеная	50	50	94
	Хлеб пшеничный	40	50	131
	Кофейный напиток	200/15	200/15	160
ОБЕД	Суп картофельный из рыб консерв	250/20	250/20	115
	Каша вязкая(полтавская)	200/7	200/7	198
	Сардельки отварные паровые	50	60	308
	Компот из ягод сушеных(курага)	200/18	200/18	126
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Помидоры свежие	50	100	27

Заведующая производством: Бирюкова /Э.В.Бирюкова/