



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Сернурская СОШ №1»

И.А.Заболотских

Меню приготовляемых блюд 15 января-19 января

ПОНЕДЕЛЬНИК 15 января

| | | Масса | Масса | Ккал |
|----------------|---------------------------------------|-------|-------|---------|
| ЗАВТРАК | Каша рассыпчатая гречневая | 175 | 200 | 162/216 |
| | Яйца вареные | 60 | 60 | 63 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 128 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 58 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 50 | 140 |
| ОБЕД | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 250 | 92/115 |
| | Рис отварной | 150 | 200 | 171/228 |
| | Гуляш из мяса кур | 90 | 100 | 207/230 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 80 | 160 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 200 | 106 |
| | Помидоры свежие гарнировка | 60 | 100 | 27 |

ВТОРНИК 16 января

| | | | | |
|----------------|-----------------------|-----|-----|-------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая пшеничная | 200 | 200 | 198 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 128 |
| | Масло порциями | 10 | 20 | 75 |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 148 |
| | Конфеты шоколадные | 50 | 90 | 38/43 |

| | | | | |
|-------------|-----------------------------------|-----|-----|---------|
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 83/88 |
| | Пюре картофельное | 150 | 200 | 181/242 |
| | Котлеты | 90 | 90 | 145 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 80 | 160 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 94 |
| | Огурцы свежие гарнировка | 60 | 100 | 13 |

Среда 17 января

| | | | | |
|----------------|-----------------------------|-----|-----|---------|
| ЗАВТРАК | Каша вязкая пшен-полтавская | 150 | 200 | 149/198 |
| | Сыр порциями | 25 | 30 | 134/160 |
| | Кофейный напиток | 200 | 200 | 160 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 128 |
| | Фрукт свежий | 100 | 100 | 52 |

| | | | | |
|-------------|--|-----|-----|---------|
| ОБЕД | Суп с мясными фрикадельками на костном бульоне | 220 | 250 | 108/135 |
| | Оладьи | 150 | 200 | 420/560 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 80 | 160 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 200 | 116 |

ЧЕТВЕРГ 18 января

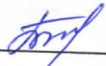
| | | | | |
|----------------|--|-----|-----|---------|
| ЗАВТРАК | Рагу из птицы | 150 | 200 | 200/222 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) | 200 | 200 | 106 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 128 |
| | Фрукт свежий | 100 | 100 | 52 |

| | | | | |
|-------------|-----------------------------|-----|-----|---------|
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 | 229/286 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 200 | 294/392 |
| | Печень по-строгановски | 90 | 100 | 196 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 160 |
| | Чай с сахаром | 200 | 200 | 63 |
| | Капуста тушеная | 60 | 100 | |

ПЯТНИЦА 19 января

| | | | | |
|----------------|-------------------------|-----|-----|---------|
| ЗАВТРАК | Плов | 180 | 200 | 157/175 |
| | Кондитерское изделие | 80 | 100 | 140 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 200 | 148 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 128 |

| | | | | |
|-------------|------------------------------|-----|-----|--------|
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 250 | 96/106 |
| | Каша вязкая пшенная | 180 | 200 | 198 |
| | Яйца вареные | 60 | 60 | 63 |
| | Кофейный напиток | 200 | 200 | 160 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 80 | 160 |

Заведующая производством:  (Бирюкова Э.В.)