

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

И.А.Заболотских

Меню приготавливаемых блюд

16 января-20 января

ПОНЕДЕЛЬНИК 16 января

		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 17 января

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 18 января

ЗАВТРАК	Каша вязкая пшш-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 19 января

ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная 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

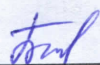
ОБЕД	Суп бобовый с картофелем	250/20	250/20	286
	Макаронные изделия отварные	200/10	200/10	294
	Рыба запеченная	50	60	77
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	160
	Компот из свежих яблок	200/15	200/15	148
	Свекла отварная	50	50	25

ПЯТНИЦА 20 января

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

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

Завед.производством



(Бирюкова.Э.В.)