



«Утверждаю»

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

**Меню приготовляемых блюд
28 марта - 1 апреля**

ПОНЕДЕЛЬНИК, 28 марта

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

ОБЕД	Щи из свеж.капусты с картофелем	250/20	250/20	286
	Рис отварной с/м	150/10	180/10	228
	Куры отварные	50	60	132
	Компот из плодов сушеных(шиповник)	200/15	200/15	116
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Огурцы свежие (гарнировка)	50	100	13

ВТОРНИК 29 марта

ЗАВТРАК	Каша вязкая(пшен-полтавск) с/м	200/7	200/7	214
	Масло (порциями)	10	10	75
	Хлеб пшеничный	50	50	131
	Какао с молоком	200/15	200/15	148

ОБЕД	Суп картофельный бобовый	250/20	250/20	139
	Картофель отварной с/м	200/7	200/7	242
	Биточки рубленые	50	60	130
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Компот из ягод сушеных(с/ф)	200/18	200/18	124
	Помидоры свежие	50	100	27

СРЕДА 30 марта

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

ОБЕД	Суп картофельный из рыб консерв	250/20	250/20	115
	Плов из говядины	150/25	200/30	268/308
	Хлеб ржаной	40	40	128
	Капуста тушеная	50	60	170
	Компот из свежих яблок	200/15	200/15	148

ЧЕТВЕРГ 31 марта

ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с/м	200/10	200/10	252
	Гуляш из мяса кур	25/25	25/25	230
	Чай с сахаром	200/15	200/15	58
	Хлеб пшеничный	40	50	131

ОБЕД	Борщ из свеж капусты на м/к бул	250/20	250/20	106
	Каша вязкая ячневая с /м	200/7	200/7	212
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Компот из ягод сушеных(курага)	200/18	200/18	126
	Огурцы свежие	50	100	13

ПЯТНИЦА 1 апреля

ЗАВТРАК	Каша вязкая пшен-полтавская с/м	200/7	200/7	214
	Рыба запеченая	50	60	160
	Хлеб пшеничный	40	50	131
	Кофейный напиток	200/15	200/15	160
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	250/20	250/20	135
	Жаркое по-домашнему	150	150	125
	Компот из ягод сушеных(изюм)	200/15	200/15	106
	Хлеб ржаной	40	50	128
	Помидоры свежие	50	100	27

Заведующая производством: Бирюкова /Э.В.Бирюкова/