

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Сернурская СОШ № 1»

И.А.Заболотских



Меню приготовляемых блюд

4 декабря – 8 декабря

Понедельник 4 декабря

		Масса	Масса	Ккал
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшениная	180	200	178/198
	Сыр порциями	25	30	97/108
	Хлеб пшеничный	40	50	128
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	200	116

ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	250	252/286
	Сырники из творога	150	200	219/291
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80	160
	Чай с сахаром	200	200	58

ВТОРНИК 5 декабря

ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая	180	200	137/242
	Хлеб пшеничный	40	50	128
	Какао с молоком	200	200	148

ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	108/120
	Пюре картофельное	200	200	218
	Котлета из мяса кур и говядины	60	90	245/368
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80	160
	Компот из плодов сушеных (курага)	200	200	126
	Огурцы свежие	60	100	13/26

СРЕДА 6 декабря

ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	216/288
	Яйца вареные	60	60	63
	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	200	106
	Хлеб пшеничный	40	50	128

ОБЕД	Рассольник Ленинградский	200	250	135/169
	Макаронные изделия отварные	150	180	245/294
	Сардельки паровые отварные	90	90	308
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80	160
	Кофейный напиток	200	200	160
	Помидоры свежие гарнировка	60	100	20/27

ЧЕТВЕРГ 7 декабря

ЗАВТРАК	Плов из птицы	150	200	235/313
	Хлеб пшеничный	40	50	128
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	200	148

ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	88/110
	Каша вязкая пшеничная	180	200	178/198
	Печень по-строгановски	90	90	195
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80	160
	Чай с лимоном	200	200	60
	Перец сладкий гарнировка	60	100	23/27

ПЯТНИЦА 8 декабря

ЗАВТРАК	Каша вязкая манная	180	200	166/184
	Масло порциями	10	20	75/150
	Хлеб пшеничный	40	50	128
	Какао с молоком	200	200	148
ОБЕД	Суп Крестьянский с крупой	200	250	112/140
	Пюре картофельное	200	200	218
	Рыба запеченная	90	90	145
	Напиток из плодов шиповника	200	200	94
	Хлеб ржано-пшеничный	80	80	160
	Свекла вареная порционная	60	100	25

Завед. производством



(Бирюкова.Э.В.)