

**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА
ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ И 12 И СТАРШЕ**

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Понедельник 1 неделя	Каша молочная гречневая вязкая Крупа гречневая 50/50 Молоко 166/166 Вода 34/34 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5	250	9,93	10,26	43,91	307,71
	Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40	40	5,6	6,3	-	83,51
	Булочка ванильная Мука пшеничная в/с 39,3/39,3 Мука пшеничная на подпыл 1,2/1,2 Сахар 7/7 Масло сливочное 5/5 Яйца 1/17/2,4 Яйца (для смазки) 1/33/1,2 Соль 0,8/0,8 Ванилин 0,03/0,03	60	8,81	4,45	35	215,2
	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64
	Итого:	550	24,46	21,01	90,95	655,06

Директор МБОУ «ОШ № 16»:



Г.А. Шатилова

**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА
ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ И 12 И СТАРШЕ**

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Вторник 1 неделя	Котлета куриная Курица 1 кат. Потрошенная 207,35/74,36 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное 7/7	100	15,76	17,8	10,75	266,11
	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия 61,2/61,2 Масло сливочное 7/7	180	6,62	6,35	42,39	253,31
	Соус томатный Мука пшеничная 2,5/2,5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 50/50 Томат пюре 7,5/7,5 Сахар 0,9/0,9	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,2	0,4	19,2	95,6
	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64
	Итого:	650	26,45	45	88,38	699,54

Директор МБОУ «СОШ № 16»:



Г.А. Шатилова

**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА
ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ И 12 И СТАРШЕ**

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Среда 1 неделя	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе молочном Говядина 1 кат 73/52 Хлеб пшеничный 10,5/10,5 Вода 18,2/18,2 Масло сливочное 2/2 Соус молочный 30 г: Молоко 15/15 Вода 15/15 Мука пшеничная 1,5/1,5 Масло сливочное 1,5/1,5 Сахар 0,3/0,3	100	13,75	15,84	12,23	246,04
	Картофельное пюре Картофель 233/126 Молоко 24/24 Масло сливочное 6,7/6,7 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,3	160,46
	Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,2	0,4	19,2	95,6
	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64
	Овощи Огурцы свежие 65/60	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Итого:	570	20,75	22,36	68,75	558,94

Директор МБОУ «ОШ №16»:



Г.А. Шатилова

Г.А. Шатилова

**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА
ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ И 12 И СТАРШЕ**

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Четверг 1 неделя	Запеканка из творога с джемом Творог 141/139,5 Крупа манная 9,7/9,7 Вода 36/36 Яйцо 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухари 5,2/5,2 Масло сливочное 5,2/5,2 Джем 20/20	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23
	Кофейный напиток Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	2,85	2,4	14,36	91
	Фрукты свежие: бананы	1/200	3	1	42	192
	Итого:	570	35,07	15,51	85,46	625,23

Директор МБОУ «СОШ № 16»:



Г.А. Шатилова

**МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА
ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ И 12 И СТАРШЕ**

День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Пятница 1 неделя	Рыба жареная Рыба минтай 183/119 Мука пшеничная 7/7 Масло растительное 7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46
	Картофельное пюре Картофель 233/126 Молоко 24/24 Масло сливочное 6,7/6,7 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,3	160,46
	Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,2	0,4	19,2	95,6
	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,12	-	12,04	48,64
	Икра свекольная Свекла 48/38 Лук репчатый 10,5/8,8 Томатное пюре 12,5/12,5 Масло растительное 3,8/3,8 Сахар 0,6/0,6	50	1,14	3,8	5,8	59,8
	Итого:	565	27,07	26,9 5	65,3 3	612,96

Директор МБОУ «ОШ № 16»:



Г.А. Шатилова