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 2 неделя	**Каша рисовая молочная** Крупа рисовая 30,8/30,8 Молоко 106,7/106,7 Сахар 5/5 Масло сливочное 5/5	205	5,12	6,62	32,61	210,13
	Яйцо отварное Яйцо 1 шт/40	1 /40	5,08	4,60	0,28	62,80
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,6	47,8
	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
	Сыр полутвердый **Сыр полутвердый 31/31**	30	6,96	8,85	-	109,2
	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,12	-	12,04	48,64
	Итого:	**565**	**28,34**	**25,63**	**88,68**	**699,77**

Директор МБОУ «СШ № 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 2 неделя		**Курица в соусе с томатом** Курица 1категории 237/210 Масло сливочное10/10 Лук репчатый10,6/8,6 Вода 52/52 Томат пюре 10,6/10,6 Соль 0,8/0,8 Мука 2/2 Чеснок 1/1 Сметана 6/6 Морковь10,6/8,6	80/50	39,33	47,45	6,20	609,09
		Каша пшенная рассыпчатая Пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5	150	6,58	6,42	39,14	241,16
		Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6
		Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64
		Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47
		Итого:	**600**	**49,95**	**57,09**	**81,2**	**1041,49**

Директор МБОУ «СШ № 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 2 неделя	**Котлета говяжья** Говядина 1 кат. 92,6/68,4 Хлеб пшеничный 15/15 Сухари 8,6/8,6 Вода 18/18 Масло сливочное 5/5	80	12,56	14,19	8,57	212,14
	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
	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78
	Лаваш или хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,20	0,40	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
	Овощи по сезону	60	1,49	1,91	3,50	37,9
	Итого:	**600**	**26,91**	**23,67**	**82,8**	**654,14**

Директор МБОУ «СШ № 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	
Четверг 2 неделя		**Сырники из творога с медом** Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Мед 20/20	150/20	27,12	5,24	44,67	334,32
		Какао с молоком Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Вода 80/80 Сахар 25/25	200	4,85	5,04	32,73	195,71
		Фрукты свежие: яблоко	1шт	3	1	42	192
		Итого:	**570**	**34,97**	**11,28**	**119,4**	**722,03**

Директор МБОУ «СШ № 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 2 неделя		Фрикадельки из курицы Курица 1 кат 120/52 Хлеб пшеничный 11/11 Яйцо 1/7/6 Вода 15/15	70	11,54	14,87	6,47	206,23
		Соус сметанный Сметана 7,5/7,5 Мука пшеничная 2,3/2,3 Вода 22,5/22,5 Соль 0,2/0,2	50	0,84	5,92	1,68	63,36
		Картофельное пюре Картофель 233/126 Молоко 24/24 Масло сливочное 6,7/6,7 Соль 2/2	150	3,2	6,06	23,30	160,46
		Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64
		Лаваш или хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,20	0,40	19,2	95,6
		Овощи Помидоры соленые 63/60	60	0,66	0,06	1,44	9,60
		Итого:	**590**	**19,56**	**27,31**	**64,13**	**583,89**

Директор МБОУ «СШ № 18»: Г.А. Шатилова