

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

№	Наименование СОШ	МБОУ СОШ №1	МБОУ ООШ №2	МБОУ СОШ №3	МБОУ СОШ №6	МБОУ СОШ №106
1	Понедельник	1 Бутерброд с колб. отв.20/50 2 Чай с сахаром200 3 Яйцо вареное 40 4 Хлеб ржаной 20	1 Сосиска отварн .70 2 Макаронные изделия 75 3 Чай с сахаром 200 4 « Забава» 50 5 Хлеб ржаной 20	1.Колбаса отварная 0,70 2.Макароны отварные с маслом 0,1/5 3.Чай с сахаром 185/15 4 Хлеб рж 20	1.Сосиска молочная 65 2.Макаронные изд.75/5 3.Шоколад 15 4. Хлеб ржан. 30 5.Чай	1 Сосиска отварная/70 г 2 Макароны отварные 75/5 3 Чай с сахаром-185/15 4 Хлеб пш.-30 гр.
2	Вторник	1 Салат капусты с маслом.70 2 Бифштекс из курицы80 3 Сок 200 4 Хлеб ржаной 20	1 Курица запеченая порцион 75 2 рис отвар с маслом 75/5 3 Чай с сахаром 200 4 Хлеб рж 5 Фрукт	1.Котлета куриная – 0,50 2.Рис отварной с маслом – 0,75/5 3.Сок 0,2 4.Хлеб рж 20	1.Гуляш из филе курицы 2.Гречка отварная 3. Компот из с/ф 4.Хлеб рж.	1 Салат из свежих овощей-50 гр. 2 Голень отварная/75 гр. 3 Каша греч. рас.-75/3 4 Чай с сахаром-185/15 5 Хлеб рж.-30 гр.
3	Среда	1 Котлета куриная 75 2 Гарнир- гречка с маслом 75/5 3 Какао с молоком 200 4 Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	1 Салат из свеклы 50 2 Рыба запеченая 75 3 Картоф. пюре 100\5 4 Чай с сахаром 200 5 Хлеб рж 20	1.Тефтели рыбные – 0,75 2.Картоф.пюре– 0,130/10 3.Компот из с/ф – 0,2 4.Хлеб рж/пш – 20/20	1.Рыба минтай жарен. 2.Картоф пюре. 3.Сок 4.Хлеб рж.	1 Картофельное пюре-110 гр. 2 Котлета рыбная-75 гр. 3 Чай с сахаром-185/15 4 Хлеб рж.-20 гр.
4	Четверг	1 Тефтели (рыбные)75 2 Чай с сахаром 200 «Забава» х/з 4 Хлеб ржан.20	1Омлет натур с колбасой 90\20 2 Бутерброд с маслом 25\15 3 Кофейный напиток 200 4 Шоколад 15	1.Омлет натур. – 0,80 2.Кофейный напиток с молоком – 0,2 3.Бут-д с сыром – 30/30 4.Хлеб рж – 20	1.Омлет натуральный 2.Бутерброд с колбасой в/к. 3.Какао с молоком	1 Омлет-90 гр. 2 Какао на молоке-200 г 3 Бутерброд с сыром-20/30

5	Пятница	1 Каша молочная 150 2 Бутерброд с маслом слив.20/15 3 Чай с сахаром 200 4.Вафли «Боярушка»	1 Котлета кур 75 2 Гречка отвар 75\5 3 Компот из с\ф 200 4 Хлеб рж 20 5 Печенье бисквитное	1.Котлета из говядины 50 2.Макароны отвар.75/5 3.Чай с сахаром – 185/15 4.Хлеб рж 20	1.Котлета из говядины. 2.Рис отварной 3.Чай с сахаром200 4.Фрукт 5.Хлеб ржаной	1Котлета кур.-75 гр. 2 Каша греч. рас. -75/3 3 Чай с сахаром-185/15 4 Хлеб рж.-20
---	---------	---	--	---	--	--

6	Понедельник	1 Бутерброд с сыром 20/20 2 Сосиска молочная60 3 Чай 200 4 хлеб рж.20	1 Сосиска отвар 70 2 Макароны 75\5 3 Кисель фруктовый 200 4 Хлеб рж 20 5 Печ Лукошко 55	1.Сосиска отварн – 0,65 2.Макароны отвар с маслом – 0,1/5 3.Чай с сахаром – 185\15 4.Хлеб рж/пш – 20/20	1.Сосиска отварн – 0,65 2.Макароны отвар с маслом – 0,1/5 3.Сок 4.Хлеб рж/пш – 20/20	1Сосиска отварная-70 г 2 Каша греч. рас.-75/3 3 Чай с сахаром-85/15 4 Хлеб пш.-30 гр.
7	Вторник	1Голень куриная запеченная 2 Гречка отварная с маслом 75 3 Сок фруктовый 200 4 Хлеб ржаной 20	1 Плов из кур 75\75 2 Чай с сахаром 200 3 Хлеб рж 20 4 Шоколад 15	1.Яйцо вар. – 1 шт. 2.Кофейный напиток с молоком – 0,2 3.Бутерброд с колбасой – 30/30 4.Хлеб рж. – 20	1.Биточки из мяса говяд.75 2.Гарнир -гречка с маслом75/5 3. Чай с сахаром200 4.Хлеб ржаной	1 Котлета кур.-75 гр. 2 Макароны отварные с маслом-78/3 3 Компот из сухофруктов-200 гр. 4 Хлеб рж.-20 гр.
8	Среда	1 Салат овощной 70 2 Котлета куриная 75 3 Кофейный напиток с молоком 200 4 Хлеб ржаной, пшеничный 20/20	1.Салат из капусты 50 2 Рыба запеченая 75 3 Гречка отвар 75\5 4 Компот из с\ф 200 5 Хлеб рж 20	1.Тефтели рыбные – 0,75 2.Карт.поре – 0,130 3.Сок фрук – 0,2 4.Хлеб рж – 20	1.Котлета рыбная (минтай)75 2.Картофельное поре 100 3.Сок 200 4. Фрукт. 5 Хлеб ржан.	1 Рис отварной с маслом-75/3 2 Филе минтая запечённое-75 гр. 3 Чай с сахаром-185/15 4 Хлеб рж.-20 гр.
9	Четверг	1Каша молочная 110/5 2 Чай 200 3 Бутерброд с маслом сливочным 4 Шоколад 15	1 Запеканка из творожной массы со сметаной 100\20 2 Какао с молоком 200	1.Запеканка творожная со сметаной или сладким соусом – 70/10 2.Чай с сахаром – 185/15 3.Хлеб пш – 20 4.Шоколад – 15	1.Запеканка творожная со сметаной 150/30 2.Напиток к/м Снежок (Кисель)	1 Запеканка с творожной массой со сметаной-100/20 2 Снежок/кисель-200 гр

10	Пятница	1 Сырники(запеканка творожная)со сметаной130/30 2 Кисель 200	1 Курица тушеная с картофелем 50\100 2 Чай с сахаром 200 3 Хлеб рж 20 4 Пирожок с повидлом	1.Бифштекс из филе кур - 50 2.Макароны отварные с маслом – 0,1/5 3.Чай с сахаром – 185/15 4.Хлеб рж/пш – 20/20	1. Колбаса молочная отварная 75 2.Рис отварн.с маслом 75/5 3.Бутерброд с сыром20/20 4. Чай с сахаром 200	1 Котлеты из говядины-70 гр. 2 Каша греч. рас.-75/3 3Чай с сахаром 4 Хлеб рж.-30 гр.
----	---------	---	--	---	--	--