

**МБОУ «Болгарская средняя общеобразовательная школа
№1 с углубленным изучением отдельных предметов
Спасского муниципального района Республики Татарстан»**

Приготовление горячего завтрака



**Наши повара желают всем приятного аппетита и напоминают,
что завтрак для школьника очень важен.
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Меню на сегодня

План - меню

День 2

Наименование	Ед. изм.	Норма закладки	
		Младшая	Старшая
Завтрак			
Салат из свеклы отварной	гр	60	50
свекла	гр	69/58	58/48
масло растительное	гр	6	5
соль	гр	0,5	0,5
Жаркое из птицы			
курица	гр	200	200
картофель	гр	79/58	79/58
лук репчатый	гр	168/101	168/101
морковь	гр	13/11	13/11
масло растительное	гр	25/20	25/20
томатная паста	гр	5	5
соль	гр	4	4
вода	гр	0,5	0,5
	гр	95	95
Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный			
	гр	50	50
Чай с сахаром и лимоном			
чай	гр	185/10/5	185/10/5
сахарный песок	гр	1	1
вода	гр	10	10
лимон	гр	200	200
	гр	6/5	6/5
Полдник			
Щи из свежей капусты с курицей и картофелем со сметаной	гр		
	гр	225/15/10	225/15/10
курица	гр	31/22	31/22
капуста свежая	гр	63/50	63/50
картофель	гр	50/30	50/30
морковь	гр	13/10	13/10
лук репчатый	гр	12/10	12/10
томатная паста	гр	5	5
масло растительное	гр	2	2
соль	гр	2	2
вода	гр	200	200
сметана	гр	10	10
Хлеб пшеничный/ ржано пшеничный			
	гр	30	30
Кисель ягодный			
кисель концентрат	гр	200	200
вода	гр	24	24
	гр	210	210

Школьный завтрак

Школьные завтраки – это не Только важная составляющая дневного рациона ребенка, но и основа его физического И часть интеллектуального развития





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ХОРОШЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ!

**Рано утром на рассвете,
Когда спят еще все дети,
Повара наши спешат,
Приготовить всё хотят.
Чтобы вкусные котлеты
Уплетали наши дети. И
полезное какао,
Чтоб учится хорошо!**

**Сегодня будет жаркое
из птицы, салат из
свеклы отварной, чай с
лимоном**

**Сегодня
будет
жаркое из
птицы,
салат из
свеклы
отварной,
чай с
лимоном**





**Сегодня будет
жаркое из
птицы, салат
из свеклы
отварной, чай
с лимоном**



**Сегодня будет
жаркое из
птицы, салат
из свеклы
отварной, чай
с лимоном**



**Сегодня будет
жаркое из
птицы, салат
из свеклы
отварной, чай
с лимоном**



**Сегодня в
буфете
треугольники**

Сегодня в буфете треугольники



Приятного аппетита!



Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.