

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Нифантовская школа»

Конкурс «Лучшая столовая сельской школы» «Школьный завтрак»



Ждут в столовую ребят,
Вкусно накормить хотят.
Подадут бефстроганов
Будет сытно , здорово.



Нарежут мясо, сварят рис



Добавят лук, морковку



Мука , сметана , соль - на бис
Закончили « готовку».



Натрут на тёрочке салат,
Из яркой свёклы красной.
Добавят соль, совсем чуть-чуть
И заправят маслом.



Затем батон ещё нарежут
Мягкий и питательный



Из шиповника компот
Просто замечательный.



Завтрак получился просто на «ура!» Славно потрудились наши повара!

МОУ «Нифантовская школа» 17 мая

Меню

- Бефстроганов из мяса отварного
- Рис отварной
- Хлеб ржаной
- Отвар шиповника с сахаром
- Салат из свёклы с растительным маслом

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Бефстроганов из мяса отварного	90	12	11	3	152
Рис отварной	150	4	8	40	249
Хлеб ржаной	50	1		8	39
Отвар шиповника с сахаром	200	1		27	130
Салат из свёклы с растительным маслом	40	1	2	3	33
Итого за завтрак	530	19	21	81	603



*Завтрак приготовлен качественно
в соответствии с заявленным меню*