

		Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
1	5	Завтрак	2 блюда	Сосиски отварная с соусом кр осн	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124сб шк
	15,11,24		гарнир	Макароньы отварные с морковью	180/5	3,09	4,6	22	210	211сб шк
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6	
		Итого за завтрак			14,99	12,17	62,9	605,3		35
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк
	16,11,24		гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6	
		Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк
	18,11,24		гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6	
		Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
2	2	Завтрак	2 блюда	Котлеты "Пожарские" с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк
	19,11,24		гарнир	Гарнир гречневый	180	3,09	4,6	22	210	167сб шк
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6	
		Итого за завтрак			19,59	15,90	71,9	585,6		35
2	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	187сб шк
	20,11,24		гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6	
		Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ
с 11-18 лет



неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда, г	белки	жиры	воды	калл	Нарецел	Цена
2	4	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	125сб шк	
	21,11,24		гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			36,90	21,20	85	675,6		35
2	5	Завтрак	2 блюдо	Котлета из руб курицы с гречкой с соусом кр.осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	
	22,11,24		гарнир	Макаронь отварные с морковью	180/5	3,09	4,6	22	210	211сб шк	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			19,59	15,90	71,9	585,6		35
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	187сб шк	
	23,11,24		гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк	
			Выпечка	Ватрушка с повидлом	50	5,4	0,8	31	150,6		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			15,46	17,05	110	730,2		35
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	
	25,11,24		гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
1	2	Завтрак	горячее блюдо	Плов с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	138сб шк	
	26,11,24		гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			36,90	21,20	85	675,6		35
1	3	Завтрак	2 блюдо	"Ежики" из говядины с соусом кр.осн	90/20	18,00	15,70	0,5	125	1086 шк	
	27,11,24		гарнир	Гороховое пюре	180	10,7	6	43,5	314	167сб шк	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			34,20	22,50	84,1	624,6		35
1	4	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	195сб шк	
	28,11,24		гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		

		Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		36
1	5	Завтрак	2 блюда	Сосиска отварная с соусом кр оск	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124сб цж
	29.11.24		гарнир	Макароны отварные с морковью	180/5	3,09	4,6	22	210	211сб цж
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб цж
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6	
		Итого за завтрак				14,99	12,17	62,9	605,3	36
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб цж
	30.11.24		гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб цж
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6	
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6	36