



«Согласован»
МБОУ
с 11-18 лет



	белки	жиры	воды	ккал.	Минеральные элементы			Витамины		
					Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	
10 октября 2024										
Завтрак										
1. Каша рисовая молочная со слив маслом	200/5	4,56	15,45	39	294	150,7	35,15	0,4	0,06	0,14
2. Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
3. Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06

Цена: 35,00

12 октября 2024										
Завтрак										
1. Шашлык из руб курицы с гречкой с соусом	90/20	31,40	20,40	45	490	314,2	45,98	1,16	0,12	0,52
2. Макароны отварные	180	0,5	0,1	31	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21
3. Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
4. Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06

Цена: 35,00

14 октября 2024										
Завтрак										
1. Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	4,56	15,45	39	294	150,7	35,15	0,4	0,06	0,14
2. Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
3. Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06

Цена: 35,00

16 октября 2024										
Завтрак										
1. Плов с курицей	50/180	31,40	20,40	45	490	314,2	45,98	1,16	0,12	0,52
2. Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
3. Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06

Цена: 35,00

18 октября 2024										
Завтрак										
1. Шашлык из говядины с соусом	90/20	16,00	5,70	0,8	125	14,92	21,6	0,47	0,14	0,52
2. Греческое пюре	180	20,7	6	44	314	140,3	95,93	5,51	0,36	0,21
3. Чай сладкий	200	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06
4. Хлеб	1 кус	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0

Цена: 35,00

20 октября 2024										
Завтрак										
1. Макароны отварные с соусом	50/40	31,40	20,40	45	490	314,2	45,98	1,16	0,12	0,52
2. Макароны гречневый	180	0,5	0,1	31	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21
3. Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
4. Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06

Цена: 35,00

22 октября 2024										
Завтрак										
1. Каша Дружба молочная со сливочным маслом	200/5	4,56	15,45	39	294	150,7	35,15	0,4	0,06	0,14
2. Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
3. Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06

Цена: 35,00

24 октября 2024										
Завтрак										
1. Шашлык из руб курицы с гречкой с соусом	90/20	31,40	20,40	45	490	314,2	45,98	1,16	0,12	0,52
2. Макароны отварные	180	0,5	0,1	31	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21
3. Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
4. Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06

Цена: 35,00