



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
МЕНЮ  
с 11-18 лет



неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г	белки	жиры	воды	калл	Н/рецеп	Цена
2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	181сб шк	
	12.02.2024		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		
			<b>Итого за завтрак</b>			10,06	16,25	79,4	579,6		32,86
2	2	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	125сб шк	
	13.02.2024		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		
			<b>Итого за завтрак</b>			36,90	21,20	85	675,6		32,86
2	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	176сб шк	
	14.02.2024		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		
			<b>Итого за завтрак</b>			10,06	16,25	79,4	579,6		32,86
2	4	Завтрак	2 блюдо	Сосиска отварная с соусом кр осн	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124сб шк	
	15.02.2024		гарнир	Капуста тушеная	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		
			<b>Итого за завтрак</b>			14,99	12,17	62,9	605,3		32,86
2	5	Завтрак	2 блюдо	Котлеты "Пожарские" с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	
	16.02.2024		гарнир	гороховое пюре с маслом	180/5	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		
			<b>Итого за завтрак</b>			19,59	15,90	71,9	585,6		32,86
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	
	17.02.2024		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		
			<b>Итого за завтрак</b>			10,06	16,25	79,4	579,6		32,86
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	
	19.02.2024		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		
			<b>Итого за завтрак</b>			10,06	16,25	79,4	579,6		32,86

1	2	Завтрак	горячее блюдо	Плов из курицы	200	31,40	20,40	44,9	490	138сб шк	
	20.02.2024		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		
		<b>Итого за завтрак</b>				36,90	21,20	85	675,6		<b>32,86</b>