



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ
с 11-18 лет

«Согласовано»

МБОУ СОШ «Средняя
общеобразовательная
школа №44»



неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г	состав				Норматив	Цена
						белки	жиры	углеводы	ккал		
2	1	Завтрак	горячее бл	Каша геркулесовая молочная со сливочным м	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб 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					10,06	16,25	79,4	579,6
2	2	Завтрак	горячее бл	Овощное рагу с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	125сб 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					36,90	21,20	85	675,6
2	3	Завтрак	горячее бл	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	176сб 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					10,06	16,25	79,4	579,6
2	4	Завтрак	2 блюдо	Сосиска отварная с соусом кр осн	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124сб шк	
			гарнир	Капуста тушеная	180/5	3,09	4,6	22,03	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	62,93	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	
			гарнир	гороховое пюре с маслом	180/5	3,09	4,6	22,03	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	71,91	585,6	32,86		
2	6	Завтрак	горячее бл	Каша пшеничная молочная со сливочным мас	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб 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					10,06	16,25	79,4	579,6
1	1	Завтрак	горячее бл	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб 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					10,06	16,25	79,4	579,6

1	2	Завтрак	горячее бл	Плов из курицы	200	31,40	20,40	44,9	490	138сб шк	
	19.03.2024		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		
		Итого за завтрак				36,90	21,20	85	675,6		32,86

1	3	Завтрак	2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом кр.осн	90/20	18,00	15,70	0,5	125	108б шк	
	20.03.2024		гарнир	Гарнир гречневый с морковью	150/5	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		32,86

1	4	Завтрак	горячее бл	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	195сб шк	
	21.03.2024		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		
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6		32,86

1	5	Завтрак	2 блюдо	Котлета из руб курицы с гречкой с соусом кр.о	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	
	22.03.2024		гарнир	Макароны отварные с морковью	180/5	3,09	4,6	22,03	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	71,91	585,6		32,86

1	6	Завтрак	горячее бл	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	187сб шк	
	23.03.2024		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		
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6		32,86