



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
МЕНЮ  
с 11-18 лет**



неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г					Нерецеп	Цена
						белки	жиры	углеводы	калл		
1	1	Завтрак	горячее бл	Каша геркулесовая молочная со сливочным м	200/10	4,56	15,45	39,3	394	181сб шк	
	01.04.2024		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	<b>32,86</b>
1	2	Завтрак	горячее бл	Овощное рагу с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	125сб шк	
	02.04.2024		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>
1	3	Завтрак	горячее бл	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	176сб шк	
	03.04.2024		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	<b>32,86</b>
1	4	Завтрак	2 блюдо	Сосиска отварная с соусом кр осн	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124сб шк	
	04.04.2024		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		
			<b>Итого за завтрак</b>				14,99	12,17	62,93	605,3	<b>32,86</b>
1	5	Завтрак	2 блюдо	Котлеты "Пожарские" с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	
	05.04.2024		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		
			<b>Итого за завтрак</b>				19,59	15,90	71,91	585,6	<b>32,86</b>
1	6	Завтрак	горячее бл	Каша пшеничная молочная со сливочным мас	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	
	06.04.2024		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	<b>32,86</b>
2	1	Завтрак	горячее бл	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	
	08.04.2024		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	<b>32,86</b>

2	2	Завтрак	горячее бл	Плов из курицы	200	31,40	20,40	44,9	490	138сб шк	
	09.04.2024		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>

2	3	Завтрак	2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом кр.осн	90/20	18,00	15,70	0,5	125	108б шк	
	10.04.2024		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		
		<b>Итого за завтрак</b>				34,20	22,50	84,1	624,6		<b>32,86</b>