

«Утверждаю»  
 ООО « фирма Школьная »

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
 МЕНЮ

с 11-18 лет



«Согласовано»  
 МБОУ СОШ

неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г	белки	жиры	воды	калл	№рецепт	Цена
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	
			гарнир	Макароны 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		
			<b>Итого за завтрак</b>					19,59	15,90	71,9	585,6
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	187сб шк	
			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		
			<b>Итого за завтрак</b>					15,46	17,05	110	730,2
1	1	Завтрак	горячее блюдо	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		
			<b>Итого за завтрак</b>					10,06	16,25	79,4	579,6
1	2	Завтрак	2 блюдо	"Ежики" с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	
			гарнир	Капуста тушеная	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		
			<b>Итого за завтрак</b>					19,59	15,90	71,9	585,6
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Жаркое по-домашнему курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	138сб 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>					36,90	21,20	85	675,6
1	4	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	195сб 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>					10,06	16,25	79,4	579,6
1	5	Завтрак	2 блюдо	Сосиска отварная с соусом кр осн	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124сб шк	
			гарнир	Макароны 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	
			<b>Итого за завтрак</b>								

		хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		<b>Итого за завтрак</b>			14,99	12,17	62,9	605,3		<b>35</b>