



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ
с 11-18 лет



1 неделя

неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г	белки	жиры	углеводы	калл	№ рецеп	Цена
понедельник											
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	189	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6		35
вторник											
1	2	Завтрак	2 блюдо	"Ежики" куриные с соусом кр осн	100/20	11,00	10,50	9,78	190	108	
			гарнир	Макароны отварные	180	3,09	4,6	22	210	228	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		Итого за завтрак				19,59	15,90	71,9	585,6		35
среда											
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	205	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6		35
четверг											
1	4	Завтрак	2 блюдо	Мясной соус	50/50	6,40	6,77	0,8	209,7	124	
			гарнир	Гарнир гречневый	180	3,09	4,6	22	210	183	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		Итого за завтрак				14,99	12,17	62,9	605,3		35
пятница											
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	200	4,56	15,45	39,3	394	158	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6		35
суббота											
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	210	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6		35

2 неделя

понедельник

2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	206	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6		35

вторник

2	2	Завтрак	2 блюдо	Котлеты из рублен курицы с гречкой с соусом	100/20	11,00	10,50	9,78	190	103	
			гарнир	Макароны отварные	180	3,09	4,6	22	210	228	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		Итого за завтрак				19,59	15,90	71,9	585,6		35

среда

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	209	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6		35

четверг

2	4	Завтрак	горячее блюдо	Плов с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	138	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		Итого за завтрак				36,90	21,20	85	675,6		35

пятница

2	5	Завтрак	2 блюдо	Котлета из куриной грудки с соусом кр.осн	100/20	11,00	10,50	9,78	190	136	
			гарнир	Гороховое пюре	180	3,09	4,6	22	210	178	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		Итого за завтрак				19,59	15,90	71,9	585,6		35

суббота

2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/10	31,40	20,40	44,9	490	210	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		Итого за завтрак				36,90	21,20	85	675,6		35