



«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					Нерецеп	Цена	
						белки	жиры	углеводы	калл			
1	4	Завтрак	2 блюдо	Сосиска отварная с соусом кр осн	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124сб шк		
				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					14,99	12,17	62,93	605,3
1	5	Завтрак	2 блюдо	Котлеты "Пожарские" с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк		
				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
1	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
2	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
2	2	Завтрак	горячее бл	Плов из курицы	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		
				Итого за завтрак					36,90	21,20	85	675,6
2	3	Завтрак	2 блюдо	Ежики из говядины с соусом кр.осн	90/20	18,00	15,70	0,5	125	108б шк		
				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