



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



[Handwritten signature]

неделя	день недели	приём пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г	белки	жиры	углеводы	ккал	Рецепт	Цена
2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая 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	2 блюдо	Котлеты "Пожарские" с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	
			гарнир	Гарнир гречневый	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		
Итого за завтрак					19,59	15,90	71,9	585,6		35	
2	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная 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	
			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	Тефтель рыбный с соусом	90/20	31,40	20,40	44,9	490	125сб шк	
			гарнир	Картофельное пюре	180	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		
Итого за завтрак					39,99	25,80	107	885,6		35	
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		
Итого за завтрак					19,59	15,90	71,9	585,6		35	
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		
Итого за завтрак					15,46	17,05	110	730,2		35	
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		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35

1	2	Завтрак	горячее блюдо	Плов с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	138сб шк	
	10,12,24		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		35