



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
МЕНЮ**

с 11-18 лет



неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г	белки	жиры	воды	калл	№рецеп	Цена
1	3	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	<b>35</b>
1	4	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	
				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>	
1	5	Завтрак	2 блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	
			гарнир	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		<b>Итого за завтрак</b>					10,06	16,25	79,4	579,6	<b>35</b>
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	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	<b>35</b>
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		
		<b>Итого за завтрак</b>					10,06	16,25	79,4	579,6	<b>35</b>
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	
	<b>Итого за завтрак</b>					19,59	15,90	71,9	585,6	<b>35</b>	
2	3	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	
			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>35</b>

2	4	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	125сб шк	
	19,12,24		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		
		<b>Итого за завтрак</b>				36,90	21,20	85	675,6		<b>35</b>

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	
	20,12,24		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		<b>35</b>