

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

«Утверждаю»

ООО « фирма Школьная »

«Согласовано»

МБОУ

с 11-18 лет



							Минеральные элемен			Витамины		
		белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	Fe	β1, мг	β2, мг		
21 сентября 2023		Завтрак										
1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	4,56	15,45	39,3	294	156,7	35,15	0,4	0,06	0,14	
2	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	
3	Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06	

Цена: 33,77

		Завтрак										
1	Котлета "Пожарские" с соусом	90/20	31,40	20,40	44,9	490	314,2	45,98	1,16	0,12	0,52	
2	Гарнир гречневый	180	20,7	6	43,5	314	140,3	95,93	5,51	0,36	0,21	
3	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	
4	Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06	

Цена: 33,77

		Завтрак										
1	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5	4,56	15,45	39,3	294	156,7	35,15	0,4	0,06	0,14	
2	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	
3	Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06	

Цена: 33,77

		Завтрак										
1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/5	4,56	15,45	39,3	294	156,7	35,15	0,4	0,06	0,14	
2	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	
3	Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06	

Цена: 33,77

		Завтрак										
1	Котлета из руб курицы с гречкой с соусом	90/20	31,40	20,40	44,9	490	314,2	45,98	1,16	0,12	0,52	
2	Макароны отварные	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	
3	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	
4	Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06	

Цена: 33,77

		Завтрак										
1	Каша ячневая молочная со слив маслом	200/5	4,56	15,45	39,3	294	156,7	35,15	0,4	0,06	0,14	
2	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	
3	Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06	

Цена: 33,77

		Завтрак										
1	Сосиска отварная с соусом	50/20	31,40	20,40	44,9	490	314,2	45,98	1,16	0,12	0,52	
2	Гороховое пюре	180	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	
3	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	
4	Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06	

Цена: 33,77

		Завтрак										
1	Тефтели мясные с соусом	90/20	31,40	20,40	44,9	490	314,2	45,98	1,16	0,12	0,52	
2	Макароны отварные	180	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	

3	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
4	Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06

Цена: 33,77

30 сентября 2023

Завтрак

1	Каша манная молочная со слив маслом	200/5	4,56	15,45	39,3	294	156,7	35,15	0,4	0,06	0,14
2	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0
3	Хлеб	1 кус	5,4	0,8	31	150,6	21,2	35,2	1,6	0,14	0,06

Цена: 33,77