



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

с 11-го



1 неделя

неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г	белки	жиры	воды	калл	Рецепт	Цена
понедельник											
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	
	5.05		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
вторник											
1	2	Завтрак	2 блюдо	"Ежики" из говядины с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	
	6.05		гарнир	Макароны отварные	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
среда											
1	3	Завтрак	гарнир	Гороховое пюре	180	31,40	20,40	44,9	490	138сб шк	
			2 блюдо	Биточки из говядины с соусом кр основной	90/20	0,1		9,1	35	282сб шк	
	7.05		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				37,00	21,20	94,1	710,6		35
четверг											
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	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				14,99	12,17	62,9	605,3		35
пятница											
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Каша манная 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		
		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	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		
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6		35

2 неделя
понедельник

2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая с маслом со сливочным маслом															
	12.05		гор.напиток	Чай с сахаром															
			хлеб	Хлеб пшеничный															
		Итого за завтрак				200/10	0,1			9,1	35	282сб шк							
						30	5,4	0,8		31	150,6								
							10,06	16,25		79,4	579,6								35

вторник

2	2	Завтрак	2 блюдо	Котлеты "Пожарские" с соусом кр.осн															
	13.05		гарнир	Гарнир гречневый		90/20	11,00	10,50		9,78	190	87сб шк							
			гор.напиток	Чай с сахаром		180	3,09	4,6		22	210	167сб шк							
			хлеб	Хлеб пшеничный		200/10	0,1			9,1	35	282сб шк							
		Итого за завтрак				30	5,4	0,8		31	150,6								
							19,59	15,90		71,9	585,6								35

среда

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом															
	14.05		гор.напиток	Чай с сахаром		200/10	4,56	15,45		39,3	394	187сб шк							
			хлеб	Хлеб пшеничный		200/10	0,1			9,1	35	282сб шк							
		Итого за завтрак				30	5,4	0,8		31	150,6								
							10,06	16,25		79,4	579,6								35

четверг

2	4	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей															
	15.05		гор.напиток	Чай с сахаром		200	31,40	20,40		44,9	490	125сб шк							
			хлеб	Хлеб пшеничный		200/10	0,1			9,1	35	282сб шк							
		Итого за завтрак				30	5,4	0,8		31	150,6								
							36,90	21,20		85	675,6								35

пятница

2	5	Завтрак	2 блюдо	Котлета из руб. курицы с гречкой с соусом кр.осн															
	16.05		гарнир	Гороховое пюре		90/20	11,00	10,50		9,78	190	87сб шк							
			гор.напиток	Чай с сахаром		180	3,09	4,6		22	210	211сб шк							
			хлеб	Хлеб пшеничный		200/10	0,1			9,1	35	282сб шк							
		Итого за завтрак				30	5,4	0,8		31	150,6								
							19,59	15,90		71,9	585,6								35

суббота

2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша манная молочная со сливочным маслом															
	17.05		гор.напиток	Чай с сахаром		200/10	31,40	20,40		44,9	490	138сб шк							
			хлеб	Хлеб пшеничный		200/10	0,1			9,1	35	282сб шк							
		Итого за завтрак				30	5,4	0,8		31	150,6								
							36,90	21,20		85	675,6								35