



«Утверждаю»
ООО «фирма Школьная»

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ
с 11-18 лет



неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда, г					№рецеп	
						белки	жиры	воды	калл		
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
1	2	Завтрак	горячее блюдо	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
1	3	Завтрак	2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом кр.осн	90/20	18,00	15,70	0,5	125	108б	шк
			гарнир	Гарнир перловый с морковью	180/5	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		32,86
1	4	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
1	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		32,86
2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	181сб	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

2	2	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	125сб шк	
	16.01.2024		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		32,86

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	176сб шк	
	17.01.24.		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									
						10,06	16,25	79,4	579,6		32,86

2	4	Завтрак	2 блюдо	Сосиска отварная с соусом кр осн	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124сб шк	
	18.01.2024		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									
						14,99	12,17	62,9	605,3		32,86

2	5	Завтрак	2 блюдо	Котлеты "Пожарские" с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	
	19.01.2024		гарнир	гороховое пюре с маслом	180/5	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		32,86

2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	
	20.01.2024		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		32,86