



«Утверждаю»
ООО «фирма Школьная»

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ

с 11-18 лет



«Согласовано»
МБОУ СОШ

неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г	белки	жиры	воды	калл	№рецеп	Цена
1	2	Завтрак	горячее блюдо	Плов из курицы с зеленью	200/5	31,40	20,40	44,9	490	138сб шк	
	21,11,23		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		33,77

1	3	Завтрак	2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом кр.осн	90/20	18,00	15,70	0,5	125	1086 шк	
	22,11,23		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		33,77

1	4	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	195сб шк	
	23,11,23		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		33,77

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	
	24,11,23		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		33,77

1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	187сб шк	
	25,11,23		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		33,77

2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	181сб шк	
	27,11,23		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		33,77

2	2	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей с зеленью	200/5	31,40	20,40	44,9	490	125сб шк	
	28,11,23		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		33,77

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	176сб шк	
	29,11,23		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		33,77

2	4	Завтрак	2 блюдо	Сосиска отварная с соусом кр осн	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124сб шк	
	30,11,23		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		33,77