

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

«Утверждаю»  
ООО «Мечта»

						Минеральные элем			Витамины			
						Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
<b>Понедельник</b>												
1	Сдоба обыкновенная	50	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0

**Итого: 9,60**

#### Вторник

1	Пряник	30	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0

**Итого: 9,60**

#### Среда

1	Крендель сахарный	50	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0

**Итого: 9,60**

#### Четверг

1	Пряник	30	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0

**Итого: 9,60**

#### Пятница

1	Плюшка новомоско	50	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0

**Итого: 9,60**

#### Суббота

1	Пряник	30	7,30	11,70	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	0
2	Чай сладкий	200	0,1		9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0

**Итого: 9,60**



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
МЕНЮ**  
с 11-18 лет

«Согласовано»  
МБОУ СОШ

неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г	жиры:воды калл				№рецеп	Цена	
						белки	жиры	воды	калл			
<b>Понедельник</b>												
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	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>Вторник</b>												
1	2	Завтрак	гарнир	Макароны отварные	180	31,40	20,40	44,9	490	138сб шк		
			2 блюдо	Котлеты "Нежные" с соусом	100/20	15,70	23,10	17,1	344	87сб 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>					52,60	44,30	102	1020		<b>35</b>
<b>Среда</b>												
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочным масло	200/5	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>Четверг</b>												
1	4	Завтрак	2 блюдо	Котлеты "Куручка Ряба" с соусом кр осн	100/20	6,40	6,77	0,8	209,7	124сб шк		
			гарнир	Гарнир гречневый	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			
		<b>Итого за завтрак</b>					14,99	12,17	62,9	605,3		<b>35</b>
<b>Пятница</b>												
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5	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>Суббота</b>												
1	6	Завтрак										
			горячее блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/20							
			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			5,50	0,80	40,1	185,6		35
--	--	------------------	--	--	------	------	------	-------	--	----

### Понедельник

2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со сливочным масл	200/5	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	579,6		35

### Вторник

2	2	Завтрак	2 блюдо	Пельмени с бульоном со сметаной	180/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб 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				16,50	11,30	49,9	375,6		35

### Среда

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	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		
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6		35

### Четверг

2	4	Завтрак	гарнир	Макароны отварные	180	31,40	20,40	44,9	490	125сб шк	
			2 блюдо	Котлета из курицы с гречкой с соусом кр.осн	100/20						
			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		35

### Пятница

2	5	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5	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		
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6		35

### Суббота

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	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		
		Итого за завтрак				10,06	16,25	79,4	579,6		35