



«Утверждаю»
ООО « фирма Школьная »

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ
с 11-18 лет



«Согласовано»
МБОУ СОШ

1 неделя

неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г	белки	жиры	воды	калл	№ рецеп	Цена
понедельник 13.04.26											
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	4,56	15,45	39,3	394	189	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
вторник 14.04.26											
1	2	Завтрак	горячее блюдо	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	4,56	15,45	39,3	394	189	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
среда 15.04.26											
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с куриной грудкой	200	4,56	15,45	39,3	394	158	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
четверг 16.04.26											
1	4	Завтрак	2 блюдо	Сосиска отварная с соусом	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124	
			гарнир	Гарнир гречневый	180	3,09	4,6	22	210	183	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			14,99	12,17	62,9	605,3		35
пятница 17.04.26											
1	5	Завтрак	2 блюдо	Котлета куриная с соусом	100/20	6,40	6,77	0,8	209,7	124	
			гарнир	Гороховое пюре	180	3,09	4,6	22	210	183	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			14,99	12,17	62,9	605,3		35
суббота 18.04.26											
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	4,56	15,45	39,3	394	210	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			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 20.04.26											
2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба"(рис+греч) молочная жидкая со сливочн	200/5	4,56	15,45	39,3	394	206	

			гор. напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35

вторник 21.04.26

2	2	Завтрак	2 блюдо	"Ежики" из говядины рисом с соусом	100/20	11,00	10,50	9,78	190	103	
			гарнир	Гарнир гречневый	180	3,09	4,6	22	210	228	
			гор. напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			19,59	15,90	71,9	585,6		35

среда 22.04.26

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Плов с курицей	200	4,56	15,45	39,3	394	209	
			гор. напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35

четверг 23.04.26

2	4	Завтрак	2 блюдо	Сосиска отварная с соусом	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,09	4,6	22	210	183	
			гор. напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак'			14,99	12,17	62,9	605,3		35

пятница 24.04.26

2	5	Завтрак	2 блюдо	Тефтель рыбный с соусом	100/20	11,00	10,50	9,78	190	136	
			гарнир	Макароны отварные	180	3,09	4,6	22	210	178	
			гор. напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			19,59	15,90	71,9	585,6		35

суббота 25.04.26

2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	31,40	20,40	44,9	490	210	
			гор. напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
			Итого за завтрак			36,90	21,20	85	675,6		35