



ООО «Фирма Школьная»

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
МЕНЮ  
с 11-18 лет



1 неделя					вес блюда,г	белки	жиры	воды	калл	№ рецеп	Цена
неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда							
<b>понедельник 2.03.26</b>											
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная 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							
		Итого за завтрак			30	5,4	0,8	31	150,6		
						10,06	16,25	79,4	579,6		35
<b>вторник 3.03.26</b>											
1	2	Завтрак	2 блюдо	"Ежики" с рисом с соусом кр осн	80/20	11,00	10,50	9,78	190		108
			гарнир	Макароны отварные	150	3,09	4,6	22	210		228
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35		300
			хлеб	Хлеб пшеничный							
		Итого за завтрак			30	5,4	0,8	31	150,6		
						19,59	15,90	71,9	585,6		35
<b>среда 4.03.26</b>											
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	4,56	15,45	39,3	394		205
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35		300
			хлеб	Хлеб пшеничный							
		Итого за завтрак			30	5,4	0,8	31	150,6		
						10,06	16,25	79,4	579,6		35
<b>четверг 5.03.26</b>											
1	4	Завтрак	2 блюдо	Мясной соус	90	6,40	6,77	0,8	209,7		124
			гарнир	Гарнир гречневый	150	3,09	4,6	22	210		183
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35		300
			хлеб	Хлеб пшеничный							
		Итого за завтрак			30	5,4	0,8	31	150,6		
						14,99	12,17	62,9	605,3		35
<b>пятница 6.03.26</b>											
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	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							
		Итого за завтрак			30	5,4	0,8	31	150,6		
						10,06	16,25	79,4	579,6		35
<b>суббота 7.03.26</b>											
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная 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							
		Итого за завтрак			30	5,4	0,8	31	150,6		
						10,06	16,25	79,4	579,6		35



2 неделя

понедельник 9.03.26

2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	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 10.03.26

2	2	Завтрак	2 блюдо	Котлеты из рублен курицы с гречкой с соусом	80/20	11,00	10,50	9,78	190	103
			гарнир	Макароны отварные	150	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 11.03.26

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	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 12.03.26

2	4	Завтрак	горячее блюдо	Плов с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	138
			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

пятница 13.03.26

2	5	Завтрак	2 блюдо	Котлета из куриной грудки с соусом кр.осн	80/20	11,00	10,50	9,78	190	136
			гарнир	Гороховое пюре	150	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 14.03.26

2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная 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





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



1 неделя

неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г	белки	жиры	вода	калл	№ рецеп	Цена
<b>понедельник 16.03</b>											
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная 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		
		<b>Итого за завтрак</b>					<b>10,06</b>	<b>16,25</b>	<b>79,4</b>	<b>579,6</b>	<b>35</b>
<b>вторник 17.03</b>											
1	2	Завтрак	2 блюдо	"Ежики" с рисом с соусом кр осн	80/20	11,00	10,50	9,78	190	108	
			гарнир	Макароны отварные	150	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			
		<b>Итого за завтрак</b>					<b>19,59</b>	<b>15,90</b>	<b>71,9</b>	<b>585,6</b>	<b>35</b>
<b>среда 18.03</b>											
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	4,56	15,45	39,3	394	205	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
		<b>Итого за завтрак</b>					<b>10,06</b>	<b>16,25</b>	<b>79,4</b>	<b>579,6</b>	<b>35</b>
<b>четверг 19.03</b>											
1	4	Завтрак	2 блюдо	Мясной соус	90	6,40	6,77	0,8	209,7	124	
			гарнир	Гарнир гречневый	150	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			
		<b>Итого за завтрак</b>					<b>14,99</b>	<b>12,17</b>	<b>62,9</b>	<b>605,3</b>	<b>35</b>
<b>пятница 20.03</b>											
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	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		
		<b>Итого за завтрак</b>					<b>10,06</b>	<b>16,25</b>	<b>79,4</b>	<b>579,6</b>	<b>35</b>
<b>суббота 21.03</b>											
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная 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		
		<b>Итого за завтрак</b>					<b>10,06</b>	<b>16,25</b>	<b>79,4</b>	<b>579,6</b>	<b>35</b>



Директор  
И.И. Духович

2 неделя:

понедельник 23.03

2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	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 24.03

2	2	Завтрак	2 блюдо	Котлеты из рублен курицы с гречкой с соусом	80/20	11,00	10,50	9,78	190	103
			гарнир	Макароны отварные	150	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 25.03

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	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 26.03

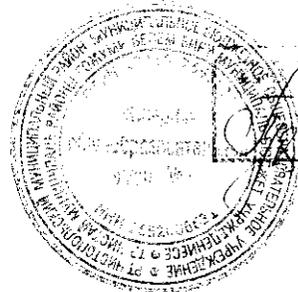
2	4	Завтрак	горячее блюдо	Плов с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	138
			гор. напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6	
		Итого за завтрак				36,90	21,20	85	675,6	35

пятница 27.03

2	5	Завтрак	2 блюдо	Котлета из куриной грудки с соусом кр.осн	80/20	11,00	10,50	9,78	190	136
			гарнир	Гороховое пюре	150	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

2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная 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



Директор  
Г.Н. Курьякина