

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

«Утверждаю»
ООО «Мечта»

«Согласовано»
МБОУ «Староромашинская СОШ №4»
Директор: / [подпись] /
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Староромашинская средняя общеобразовательная школа»
ИИН 1541003090

Понедельник							Минеральные элем			Витамины		
		белки	жиры	леводы	калл		Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
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
С.А. Садовникова
18.03.2018

неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда,г	белки жиры:воды калл				Нерецеп	Цена
Понедельник											
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		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
Вторник											
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		
			Итого за завтрак			52,60	44,30	102	1020		35
Среда											
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	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		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
Четверг											
1	4	Завтрак	2 блюдо	Котлеты "Курочка 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		
			Итого за завтрак			14,99	12,17	62,9	605,3		35
Пятница											
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		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
Суббота											
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 мас.	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	Макарони 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