

«Утверждает»
ООО « фирма Школьная »



М.П.ИТА
МЕНЮ
с 11-18 лет

№Согласованной
МБОУ СОШ

неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда, г					Н/рецепт	Цена	
						белки	жиры	углеы	ккал			
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	35	
				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		
1	2	Завтрак	2 блюдо	"Ежики"из говядины с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	35	
				гарнир	Макаронны отварные	180	3,09	4,6	22	210		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				19,59	15,90	71,9	585,6			
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Плов с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	138сб шк	35	
				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		
1	5	Завтрак	2 блюдо	Сосиска отварная с соусом кр осн	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124сб шк	35	
				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			
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	195сб шк	35	
				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		
2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	35	
				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		
2	2	Завтрак	2 блюдо	Котлеты "Пожарские" с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	35	
				гарнир	Гарнир гречневый	180	3,09	4,6	22	210		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			14,99	12,17	62,9	605,3		35
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	195сб шк	
	19.04.2025		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

«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	угл.воды	ккал	№рецепт	Цена
2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/10	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
2	2	Завтрак	2 блюдо	Котлеты "Пожарские" с соусом кр.осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	
			гарнир	Гарнир гречневый	180	3,09	4,6	22	210	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					19,59	15,90	71,9	585,6		35	
2	3	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/10	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
2	4	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	125сб 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					36,90	21,20	85	675,6
2	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	
			гарнир	Макаронь 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		35	
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Плов с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	138сб шк	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	282сб шк	
			Выпечка	Ватрушка с повидлом	50	5,4	0,8	31	150,6		
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6		
Итого за завтрак					42,30	22,00	116	826,2		35	
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	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
1	2	Завтрак	2 блюдо	"Ежики" из говядины с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк
	29.04.2025		гарнир	Макароны отварные	180	3,09	4,6	22	210	167сб шк
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	262сб шк
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6	
		Итого за завтрак				19,59	15,90	71,9	585,6	35
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Плов с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	138сб шк
	30.04.2025		гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	262сб шк
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6	
		Итого за завтрак				38,90	21,20	85	675,6	35