



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ
с 11-18 лет

«Сотласован»
МБОУ СОШ

неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню	Блюда	вес блюда, г	белки	жиры	воды	калл	Нарецел	Цена
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	
	01.02.2025		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
2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	
	03.02.2025		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
2	2	Завтрак	2 блюдо	Котлеты "Пожарские" с соусом кр.осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	
	04.02.2025		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	
	05.02.2025		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
2	4	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	125сб шк	
	06.02.2025		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			36,90	21,20	85	675,6		35
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	
	07.02.2025		гарнир	Макароны 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	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	167сб шк	
	08.02.2025		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			15,46	17,05	110	730,2		35
†	†	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк
	10.02.2025		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	углеводы	калл	Нарецеп	Цена
1	2	Завтрак	2 блюдо	"Ежики" с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	
	11.02.2025		гарнир	Калуста тушеная	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
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Жаркое по-домашнему курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	138сб шк	
	12.02.2025		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			36,90	21,20	85	675,6		35
1	4	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	195сб шк	
	13.02.2025		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
1	5	Завтрак	2 блюдо	Сосиска отварная с соусом кр осн	50/40	6,40	6,77	0,8	209,7	124сб шк	
	14.02.2025		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			14,99	12,17	62,9	605,3		35
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка картофельная с мясом	200	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	
	15.02.2025		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
2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/10	4,56	15,45	39,3	394	183сб шк	
	17.02.2025		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
2	2	Завтрак	2 блюдо	Котлеты "Пожарские" с соусом кр осн	90/20	11,00	10,50	9,78	190	87сб шк	
	18.02.2025		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	167сб шк
	19.02.2025		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
2	4	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	200	31,40	20,40	44,9	490	125сб шк
	20.02.2025		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			36,90	21,20	85	675,6		35