



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
МЕНЮ
с 11-18 лет



1.неделя												
неделя	день недели	прием пищи	раздел в меню		Блюда	вес блюда,г	белки	жиры	углеводы	калл	№ рецеп	Цена
понедельник 2.03.26												
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
вторник 3.03.26												
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
среда 4.03.26												
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
четверг 5.03.26												
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
пятница 6.03.26												
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
суббота 7.03.26												
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

