

2 неделя

понедельник

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

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

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

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

1.05.

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

2.05.

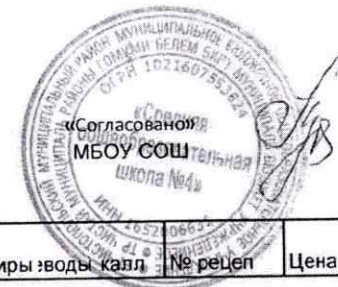
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	31,40	20,40	44,9	490	210
			гор.напиток	Чай с сахаром	200/10	0,1		9,1	35	300
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,4	0,8	31	150,6	
		Итого за завтрак				36,90	21,20	85	675,6	35





«Утверждаю»
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							
понедельник 4.05											
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		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
вторник 5.05											
1	2	Завтрак	2 блюдо	"Ежики" с рисом с соусом кр осн	80/20	11,00	10,50	9,78	190		108
			гарнир	Макаронны 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 6.05											
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		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
четверг 7.05											
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		
			Итого за завтрак			14,99	12,17	62,9	605,3		35
пятница 8.05											
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		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35
суббота 9.05											
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		
			Итого за завтрак			10,06	16,25	79,4	579,6		35



2 неделя

понедельник

11.05

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

18.05

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

13.03

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

14.05

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

15.05

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

16.05

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

