

Согласовано.
Директор МОУ



30.08.2022

Смирнов
а Ирина
Юрьевна

Подписано
цифровой
подписью:
Смирнова Ирина
Юрьевна
Дата: 2022.09.22
07:44:53 +03'00'

Смирнова И.Ю.

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»



/А.В. Белов
30.08.2022

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)
Возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006 г.)
		белки	жиры	углеводы		
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
яйцо	60	12,7	11,5	0,7	157	261
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	200/10	8,06	19,45	42,75	319,8	228
кофейный напиток	200/20	2,8	3,2	14,8	100	433
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	515	26,24	35,28	70,45	645,3	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150/25	15,3	17,12	75,62	529,5	188
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
фрукт	100					
ИТОГО	515	18,18	18,31	102,82	656	
СРЕДА						
1 НЕДЕЛЯ						
булочка «Плюшка»	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	200/10	8,06	19,45	42,75	319,8	228
какао с молоком	200/15	4	4	16	116	434
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480

ИТОГО	510	19,96	29,5	105,93	711,9	
ЧЕТВЕРГ						
1 НЕДЕЛЯ						
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
напиток «Витошка» с витаминами	200			19	132	
ИТОГО	505	23,37	17,77	71,17	602	
ПЯТНИЦА						
1 НЕДЕЛЯ						
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353/2
тефтели (мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	520	18,93	26,77	91,78	680,5	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
2 НЕДЕЛЯ						
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
сыр	30	19,8	19,8	0,4	264	13
кофейный напиток	200/20	2,8	3,2	14,8	100	433
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	535	35,34	46,38	70,15	813,55	
ВТОРНИК						
2 НЕДЕЛЯ						
картофельное пюре	180	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
котлета из рыбы с м/с	90	11,3	4,6	14	219,8	324/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	520	23,98	17,06	70,1	600,9	
СРЕДА						
2 НЕДЕЛЯ						
булочка «Плюшка»	60	5,22	4,92	34,98	207,6	

каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	200/10	8,06	19,45	42,75	319,8	228
кисель	200/10	0,2		24	95	591
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	505	16,16	25,50	113,93	690,9	
ЧЕТВЕРГ						
2 НЕДЕЛЯ						
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	164,7	401/3
какао с молоком	200/15	4	4	16	116	434
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	520	20,98	26,63	70,3	601,3	
ПЯТНИЦА						
2 НЕДЕЛЯ						
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355,2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	520	22,08	21,10	81,94	613	