

Согласовано.
Директор МБОУ



Смирнова И.П.

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»



01.08.2024

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ОБЕД)
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецептуры (борник 2006 г.)
		белки	жиры	углеводы		

1 НЕДЕЛЯ

салат из овощей с р/м	60	0,9	6,1	4,56	76,2	45
суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,5	140	115/2
блинчики со стуженным молоком (повидлом)	200/50	14,8	9,6	109,7	485	679
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	810	24,63	21,17	163,64	849,85	

ВТОРНИК

суп картофельный с крупной и рыбой	250/12,5	6,02	3,35	20,5	135,3	114/2
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	817,5	28,24	33,36	122,24	910,25	

СРЕДА

щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96/3
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401
макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	180	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430

Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	815	22,73	28,55	87,4	737,65	

1 НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

Суп вермишелевый молочный	250	6	5,25	21,5	157,5	133/3
Котлета рубленая (мясо или птица)	100	16,2	17,1	17	298	347
Рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	805	32,38	29,2	114	868,85	

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
Тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
Макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	815	22,41	43,74	104,95	905,4	

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ

Ши из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
Печень тушенная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
Макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	815	30,51	26,45	90,05	736,25	

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

Суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128/3
Гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401

Рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	817,5	23,3	27,08	97,33	765,85	

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
котлета рубленая (мясо или птица)	100	16,2	17,1	17	298	347
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	815	31,61	33,75	102,75	868,25	

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,75	6,75	13,09	125,6	104
котлета из рыбы с м/с	100	11,3	4,6	14	143	324/3
картофельное пюре	180	7,02	5,58	16,92	145,8	362/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	815	26,93	19,28	84,77	631,55	

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

салат из овощей с р/м	60	0,9	6,1	4,56	76,2	45
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128/3
блинчики со стуженым молоком (повидлом)	200/50	14,8	9,6	109,7	485	679
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	822,5	24	21,95	159,97	839,95	