

Согласовано.
Директор МОУ

01.08.2024



Сиряева И.В.

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов
01.08.2024

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)
Возрастная категория: 5-11 классы (СВО)

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006 г.)
		белки	жиры	углеводы		

ПОНЕДЕЛЬНИК

печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	25,85	16,44	66,53	519,9	

ВТОРНИК

плов из мяса (птицы)	250	46,5	56,66	51,31	432,5	449/2
булочка	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
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	560	54,9	62,8	116,17	788,75	

СРЕДА

сыр	40	9,76	12,08		147,6	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	24,31	35,97	66,06	682,55	

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

запеканка творожная (творожная-рисовая) со сгущенным молоком	150/25	24,45	18,62	38,37	430	297
фрукт	150			11,3	46	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	565	27,33	19,81	75,55	602,5	

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

котлета из рыбы с м/с	100	11,3	4,6	14	143	324/3
картофельное пюре	200	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15		
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	550	23,98	17,07	68,08	524,15	

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ

тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
каша гречневая распычатая	200	11,4	7,4	55,2	332	353/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	21,45	30,04	96,73	744,9	

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

рагу (мясо или птица)	250	21,96	27,91	26	377,84	443
булочка	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
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	560	30,36	34,05	90,86	734,09	

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

Сыр	40	9,76	12,08			147,6	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83		381,05	228
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15		58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23		95,9	480
ИТОГО	550	24,31	35,97	66,06		682,55	

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

Гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6		222,4	401/3
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32		200	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
ИТОГО	550	17,98	21,42	67,88		571,05	

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

кошлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17		298	347
рис отварной	200	4,8	5	38,6		218	355,2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15		58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23		95,9	480
ИТОГО	550	24,95	23,74	85,83		669,9	