

Согласовано
 Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа №10»

01.08.2024

Смирнова Д.Ю.



Утверждаю,
 Генеральный директор ООО «ФудСтар»

А.В. Белов
 01.08.2024



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

прием пищи, наименование блюда

вес блюда

пищевые вещества (г)

белки жиры углеводы

энергетическая ценность (ккал)

номер рецептуры (сборник 2006 г.)

1 НЕДЕЛЯ

печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303
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 пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	510	22,59	14,51	58,55	455,9	

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ						
плов из мяса (птицы)	200	37,2	45,33	41,05	346	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	510	45,6	51,47	105,91	702,25	

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ						
сыр	30	7,32	9,06	-	110,7	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228
какао с молоком	200/20	3,9	3,1	25,16	145	434
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	535	24,5	35,54	71,87	705,25	

ЧЕТВЕРГ**1 НЕДЕЛЯ**

запеканка творожная (творожно-рисовая) со сгущенным молоком	150/25	24,45	18,62	38,37	430	297
фрукт	100	-	-	-	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	515	27,33	19,81	64,25	602,5	

ПЯТНИЦА**1 НЕДЕЛЯ**

котлета из рыбы с м/с	90	10,17	4,14	12,6	128,7	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
ИТОГО	520	20,37	10,94	59,4	423,15	

ПОНЕДЕЛЬНИК**2 НЕДЕЛЯ**

гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	183	401/3
каша гречневая расщипчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353/2
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	510	20,34	21,53	81,56	608,3	

ВТОРНИК**2 НЕДЕЛЯ**

рагу (мясо или птица)	200	17,57	22,33	20,8	302,27	443
булочка	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
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	500	25,67	28,44	81,66	636,37	

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

сыр	30	7,32	9,06	-	110,7	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	35,83	381,05	228
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	530	20,26	32,5	61,71	618,25	

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

птица отварная с м/с	90	15,08	19,35	0,64	236,3	341
макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	180	359/3
напиток «Витошка» с витаминами	200	-	-	19	80	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	505	24,18	25,01	63,32	586,95	

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 пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	510	21,78	21,08	75,92	590,9	