

Согласовано

Директор МОУ



Смирнова И.В.

01.04.2025



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ОБЕД)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов
01.04.2025



прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006 г.)	
		белки	жиры			углеводы
ПОНЕДЕЛЬНИК						
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 сгущенным 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						
1 НЕДЕЛЯ						
суп картофельный с крупой и рыбой	250/12,5	6,02	3,35	20,5	135,3	114/2
котлета рубленая (мясо или птица)	100	16,2	17,1	17	298	347
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	38,34	29,46	127,94	949,25	
СРЕДА						
1 НЕДЕЛЯ						
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96/3
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422\3
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	20,83	34,35	92,7	774,25	

ЧЕТВЕРГ

1 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	

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	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	30,51	26,45	90,05	736,25	

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ

щи 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
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	815	19,03	34,35	100,39	795,45	

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,5	140	115\2
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401

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	805	26,41	29,6	97,66	809,55	

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

борщ из свежей капусты со сметаной	250\10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
котлета рубленая (мясо или птицы)	100	16,2	17,1	17	298	347
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	815	35,07	32,61	121,03	937,05	

ЧЕТВЕРГ

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 стуженным	200\50	14,8	9,6	109,7	485	679
молоком(повидлом)	200\15	0,2	0,06	15	58	430
чай с сахаром	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб ржаной						
ИТОГО	822,5	24	21,95	99,25	839,95	

ПЯТНИЦА

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
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	26,71	21,5	99,25	715,75	