

Согласовано.

Директор МОУ «СКОГОЛОСКОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 7 РАЙОНА ДУРНАНО»

*Смирнова И.Ю.*

01.04.2025



Утверждаю.  
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов  
01.04.2025

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)**

Возрастная категория: 12 лет и старше

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006 г.)
		белки	жиры		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>					
зеленый горошек	25	1,25	0,05	3,45	18,25
печень тушенная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200
чай с сахаром	200\15	0,2	0,06	15	58
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9
<b>ИТОГО</b>	<b>575</b>	<b>27,1</b>	<b>16,49</b>	<b>69,98</b>	<b>538,15</b>
<b>ВТОРНИК</b>					
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>					
плов из мяса (птицы)	250	46,5	56,66	51,31	432,5
булочка	60	5,22	4,92	34,98	207,6
чай с сахаром	200\15	0,2	0,06	15	58
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>54,9</b>	<b>62,8</b>	<b>116,17</b>	<b>788,75</b>
<b>СРЕДА</b>					
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>					
сыр	40	9,76	12,08		147,6
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250\10	10,6	22,25	35,83	381,05
чай с сахаром	200\15	0,2	0,06	15	58
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9

<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>24,31</b>	<b>35,97</b>	<b>66,06</b>	<b>682,55</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>					
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4
каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>22,58</b>	<b>23,82</b>	<b>91,08</b>	<b>703,05</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>					
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>					
котлета из рыбы с м/с	100	11,3	4,6	14	143
рис отварной	200	4,8	5	38,6	218
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>20,05</b>	<b>11,24</b>	<b>82,83</b>	<b>514,9</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>					
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4
каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>23,35</b>	<b>24,24</b>	<b>91,43</b>	<b>708,3</b>
<b>ВТОРНИК</b>					
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>					
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298
рис отварной	200	4,8	5	38,6	218
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>24,18</b>	<b>23,32</b>	<b>85,48</b>	<b>664,65</b>

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>24,31</b>	<b>35,97</b>	<b>66,06</b>	<b>682,55</b>	

**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 пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>18,75</b>	<b>21,84</b>	<b>68,23</b>	<b>576,3</b>	

**ПЯТНИЦА**

**2 НЕДЕЛЯ**

котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298	347
каша гречневая рассыпчатая	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
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>31,55</b>	<b>26,14</b>	<b>102,43</b>	<b>783,9</b>	