

Согласовано.
Директор МОУ



01.01.2024

Крылова
1. В.А. Крылова

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов
01.01.2024

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

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006 г.)
		белки	жиры	углеводы		
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	510	23,27	17,81	62,47	505,9	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
плов	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	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	510	45,6	51,46	107,93	702,2	
СРЕДА						
1 НЕДЕЛЯ						
сыр	30	65,1	81,3	-	264	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
какао с молоком	200/20	4	4	16	116	434
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	535	81,84	108,68	70,95	829,55	

ЧЕТВЕРГ**1 НЕДЕЛЯ**

запеканка творожная(творожно-рисовая) со сгущенным молоком	150/25	15,3	17,12	51,37	432,5	188
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
фрукт	100	-	-	11,3	46	
ИТОГО	515	18,18	18,31	89,87	605	

ПЯТНИЦА**1 НЕДЕЛЯ**

картофельное пюре	180	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
котлета из рыбы с м/с	90	11,3	4,6	14	219,8	324/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	520	23,98	17,06	70,1	600,9	

ПОНЕДЕЛЬНИК**2 НЕДЕЛЯ**

каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353/2
тефтели (мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422/3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	520	18,63	26,75	87,08	658,4	

ВТОРНИК**2 НЕДЕЛЯ**

булочка «Плюшка»	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
рагу (мясо или птица)	200	17,57	22,33	20,8	302,27	443
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	500	25,67	28,44	82,98	636,37	

СРЕДА**2 НЕДЕЛЯ**

каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
сыр	30	65,1	81,3	-	264	13
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	530	78,04	104,74	69,95	771,55	

ЧЕТВЕРГ**2 НЕДЕЛЯ**

макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
птица отварная	90	15,08	19,35	0,64	236,3	341
напиток Витошка» с витаминами	200	-	-	19	132	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	505	24,86	28,3	67,94	688,9	

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	12,2	68,5	480
ИТОГО	510	21,78	21,08	77,24	590,9	