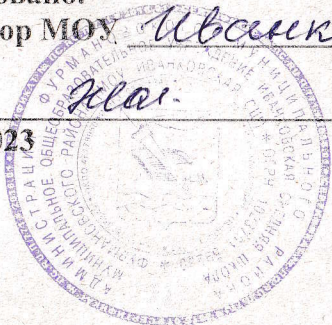


Согласовано.

Директор МОУ Ивановской с/ш



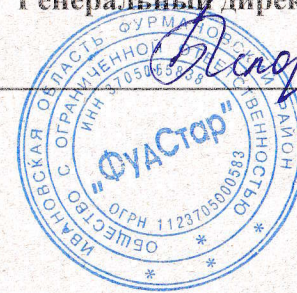
*Жел.*

И.В. Жаренкова

14.09.2023

Утверждаю.

Генеральный директор ООО «ФудСтар»



/А.В. Белов

14.09.2023

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ОБЕД)**

Возрастная категория: 7-11 лет

| прием пищи, наименование блюда              | вес блюда    | пищевые вещества (г) |              |              | энергетическая<br>ценность (ккал) | номер рецептуры<br>(сборник 2006 г.) |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
|   |              | белки                | жиры         | углеводы     |                                   |                                      |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                          |              |                      |              |              |                                   |                                      |
| <b>1 НЕДЕЛЯ</b>                             |              |                      |              |              |                                   |                                      |
| суп картофельный с бобовыми                 | 200          | 4,6                  | 3,4          | 15,6         | 112                               | 115/2                                |
| блинчики со стуженным молоком<br>(повидлом) | 200/50       | 14,8                 | 9,6          | 109,7        | 485                               | 465                                  |
| чай с сахаром                               | 200/15       | 0,2                  | 0,06         | 15           | 58                                | 430                                  |
| хлеб ржаной                                 | 35           | 2,98                 | 1,15         | 16,9         | 90,6                              | 481                                  |
| <b>ИТОГО</b>                                | <b>700</b>   | <b>22,58</b>         | <b>14,21</b> | <b>157,2</b> | <b>745,6</b>                      |                                      |
| <b>ВТОРНИК</b>                              |              |                      |              |              |                                   |                                      |
| <b>1 НЕДЕЛЯ</b>                             |              |                      |              |              |                                   |                                      |
| суп картофельный с крупой и рыбой           | 200/12,5     | 2,2                  | 1,8          | 16,4         | 90                                | 114/2                                |
| гуляш (мясо или птица)                      | 90           | 7,2                  | 13,68        | 6            | 222,4                             | 324/3                                |
| каша гречневая рассыпчатая                  | 150          | 8,55                 | 5,55         | 41,4         | 249                               | 401                                  |
| чай с сахаром                               | 200/15       | 0,2                  | 0,06         | 15           | 58                                | 430                                  |
| хлеб пшеничный                              | 25           | 2,68                 | 1,13         | 12,2         | 68,5                              | 480                                  |
| хлеб ржаной                                 | 35           | 2,98                 | 1,15         | 16,9         | 90,6                              | 481                                  |
| <b>ИТОГО</b>                                | <b>727,5</b> | <b>23,81</b>         | <b>23,37</b> | <b>107,9</b> | <b>778,5</b>                      |                                      |

**СРЕДА****1 НЕДЕЛЯ**

|                                      |            |              |              |              |              |       |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| щи из свежей капусты со сметаной     | 200/10     | 2,25         | 5,6          | 9,54         | 98,6         | 96/3  |
| макаронные изделия отварные          | 150        | 6,8          | 7,8          | 28           | 194          | 359/3 |
| котлета рубленая (мясо, птица) с м/с | 90         | 14,58        | 15,39        | 15,3         | 268,2        | 347   |
| хлеб ржаной                          | 35         | 2,98         | 1,15         | 16,9         | 90,6         | 481   |
| хлеб пшеничный                       | 25         | 2,68         | 1,13         | 12,2         | 68,5         | 480   |
| чай с сахаром                        | 200/15     | 0,2          | 0,06         | 15           | 58           | 430   |
| <b>ИТОГО</b>                         | <b>725</b> | <b>29,49</b> | <b>31,13</b> | <b>96,94</b> | <b>777,9</b> |       |

**ЧЕТВЕРГ****1 НЕДЕЛЯ**

|                           |            |              |              |             |               |       |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------|
| суп вермишелевый молочный | 250        | 6            | 5,25         | 21,5        | 157,5         | 128/3 |
| 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   |
| хлеб ржаной               | 35         | 2,98         | 1,15         | 16,9        | 90,6          | 481   |
| <b>ИТОГО</b>              | <b>725</b> | <b>29,43</b> | <b>29,92</b> | <b>86,4</b> | <b>676,87</b> |       |

**ПЯТНИЦА****1 НЕДЕЛЯ**

|                                    |            |             |              |              |              |       |
|------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| борщ из свежей капусты со сметаной | 200/10     | 2,25        | 5,6          | 10,94        | 102,6        | 83    |
| макаронные изделия отварные        | 150        | 6,8         | 7,8          | 28           | 194          | 359/3 |
| 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 ржаной                        | 35         | 2,98        | 1,15         | 16,9         | 90,6         | 481   |
| хлеб пшеничный                     | 25         | 2,68        | 1,13         | 12,2         | 68,5         | 480   |
| <b>ИТОГО</b>                       | <b>725</b> | <b>20,4</b> | <b>34,64</b> | <b>93,24</b> | <b>746,8</b> |       |

**ПОНЕДЕЛЬНИК****2 НЕДЕЛЯ**

|                                  |        |       |      |      |       |       |
|----------------------------------|--------|-------|------|------|-------|-------|
| щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 2,25  | 5,6  | 9,54 | 98,6  | 96/3  |
| макаронные изделия отварные      | 150    | 6,8   | 7,8  | 28   | 194   | 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 ржаной                      | 35     | 2,98  | 1,15 | 16,9 | 90,6  | 481   |

|   |              |              |              |              |               |       |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| хлеб пшеничный                          | 25           | 2,68         | 1,13         | 12,2         | 68,5          | 480   |
| <b>ИТОГО</b>                            | <b>725</b>   | <b>28,5</b>  | <b>53,06</b> | <b>85,51</b> | <b>659,1</b>  |       |
| <b>ВТОРНИК</b>                          |              |              |              |              |               |       |
| <b>2 НЕДЕЛЯ</b>                         |              |              |              |              |               |       |
| суп вермишелевый с птицей               | 250/12,5     | 5,12         | 5,03         | 15,83        | 130,1         | 128/3 |
| плов                                    | 180          | 34,87        | 42,48        | 37,47        | 324,37        | 449/2 |
| хлеб ржаной                             | 35           | 2,98         | 1,15         | 16,9         | 90,6          | 481   |
| хлеб пшеничный                          | 25           | 2,68         | 1,13         | 12,2         | 68,5          | 480   |
| чай с сахаром                           | 200/15       | 0,2          | 0,06         | 15           | 58            | 430   |
| <b>ИТОГО</b>                            | <b>717,5</b> | <b>45,85</b> | <b>49,85</b> | <b>97,4</b>  | <b>671,57</b> |       |
| <b>СРЕДА</b>                            |              |              |              |              |               |       |
| <b>2 НЕДЕЛЯ</b>                         |              |              |              |              |               |       |
| борщ из свежей капусты со сметаной      | 200/10       | 2,25         | 5,6          | 10,94        | 102,6         | 83    |
| котлета рубленая (мясо или птица) с м/с | 90           | 14,58        | 15,39        | 15,3         | 268,2         | 347   |
| макаронные изделия отварные             | 150          | 6,8          | 7,8          | 28           | 194           | 359/3 |
| чай с сахаром                           | 200/15       | 0,2          | 0,06         | 15           | 58            | 430   |
| хлеб ржаной                             | 35           | 2,98         | 1,15         | 16,9         | 90,6          | 481   |
| хлеб пшеничный                          | 25           | 2,68         | 1,13         | 12,2         | 68,5          | 480   |
| <b>ИТОГО</b>                            | <b>725</b>   | <b>29,49</b> | <b>31,13</b> | <b>98,34</b> | <b>781,9</b>  |       |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                          |              |              |              |              |               |       |
| <b>2 НЕДЕЛЯ</b>                         |              |              |              |              |               |       |
| рассольник «Ленинградский» со сметаной  | 200/10       | 2,25         | 5,8          | 10,54        | 104,6         | 104   |
| картофельное пюре                       | 150          | 5,85         | 4,65         | 14,1         | 121,5         | 362/3 |
| котлета из рыбы с м/с                   | 90           | 11,3         | 4,6          | 14           | 219,8         | 324/3 |
| хлеб пшеничный                          | 25           | 2,68         | 1,13         | 12,2         | 68,5          | 480   |
| хлеб ржаной                             | 35           | 2,98         | 1,15         | 16,9         | 90,6          | 481   |
| чай с сахаром                           | 200/15       | 0,2          | 0,06         | 15           | 58            | 430   |
| <b>ИТОГО</b>                            | <b>725</b>   | <b>25,26</b> | <b>17,39</b> | <b>82,74</b> | <b>663</b>    |       |

**ПЯТНИЦА****2 НЕДЕЛЯ**

|  |              |             |              |               |              |       |
|--|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------|
| суп вермишелевый с птицей                  | 200/12,5     | 4,62        | 4,23         | 12,68         | 108,1        | 138/3 |
| блинчики со сгущенным<br>молоком(повидлом) | 200/50       | 14,8        | 9,6          | 109,7         | 485          | 465   |
| хлеб ржаной                                | 35           | 2,98        | 1,15         | 16,9          | 90,6         | 481   |
| чай с сахаром                              | 200/15       | 0,2         | 0,06         | 15            | 58           | 430   |
| <b>ИТОГО</b>                               | <b>712,5</b> | <b>22,6</b> | <b>15,04</b> | <b>154,28</b> | <b>741,7</b> |       |