

Согласовано
Директор МОУ

Ивановской
Е.В. Назарова

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов
09.01.2025

09.01.2025



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						
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
кисель из концентрата «Витощка»	200	-	-	24	95	
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	505	22,69	14,48	71,55	515,05	
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	ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ
1 НЕДЕЛЯ							
каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	180	6,66	49,68	298,8	353,2
тефтели (мясо)	90	5,49	90	5,49	18,9	10,2	233,1
чай с сахаром	200/15	0,2	200/15	0,2	0,06	15	58
хлеб пшеничный	25	2,68	25	2,68	1,13	10,88	430
ИТОГО	510	18,93	510	18,93	26,75	85,76	480
ПЯТНИЦА							
1 НЕДЕЛЯ							
котлета из рыбы с м/с	90	10,17	90	10,17	4,14	12,6	324/3
картофельное пюре	180	7,02	180	7,02	5,58	16,92	145,8
чай с сахаром	200/15	0,2	200/15	0,2	0,06	15	58
хлеб ржаной	35	2,98	35	2,98	1,16	14,88	430
ИТОГО	520	20,37	520	20,37	10,94	59,4	481
ПОНЕДЕЛЬНИК							
2 НЕДЕЛЯ							
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	90	7,2	13,68	6	401/3
рис отварной	180	4,32	180	4,32	4,5	34,74	183
чай с сахаром	200/15	0,2	200/15	0,2	0,06	15	58
хлеб ржаной	35	2,98	35	2,98	1,16	14,88	430
ИТОГО	520	14,7	520	14,7	19,4	70,62	481
ВТОРНИК							
2 НЕДЕЛЯ							
рагу (мясо или птица)	200	17,57	200	17,57	22,33	20,8	443
булочка	60	5,22	60	5,22	4,92	34,98	207,6
чай с сахаром	200/15	0,2	200/15	0,2	0,06	15	58
хлеб ржаной	35	2,98	35	2,98	1,16	14,88	430
ИТОГО	510	25,97	510	25,97	28,47	85,66	481
ИТОГО							

СРЕДА		СРЕДА		СРЕДА			
2 НЕДЕЛЯ							
сыр	9,06,7	30	7,32	9,06,7	-	13	
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	22,25	250/10	35,83	10,06	22,25	35,83	228
чай с сахаром	0,06	200/15	0,2	0,06	15	430	58
хлеб пшеничный		25	2,68	1,13	10,88	480	68,5
ИТОГО		530	20,26	32,5	61,71		618,25
ЧЕТВЕРГ							
2 НЕДЕЛЯ							
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с		90	14,58	15,39	15,3		268,2
макаронные изделия отварные		180	6,12	4,5	28,8		180
напиток «Витошка» с витаминами		200	-	-	19	430	80
хлеб ржаной		35	2,98	1,16	14,88		90,65
ИТОГО		505	23,68	21,05	77,98		618,85
ПЯТНИЦА							
2 НЕДЕЛЯ							
запеканка творожная(творожно-рисовая) со сгущенным молоком		150\25	24,45	18,62	38,37		430
чай с сахаром		200\15	0,2	0,06	15		58
хлеб пшеничный		25	2,68	1,13	10,88		68,5
сок		200	-	-	24		96
ИТОГО		515	27,33	19,81	88,25		652,5