

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		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
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
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>22,69</b>	<b>14,48</b>	<b>71,55</b>	<b>515,05</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
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
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>45,6</b>	<b>51,47</b>	<b>105,91</b>	<b>702,25</b>	
<b>СРЕДА</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
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
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>24,5</b>	<b>35,54</b>	<b>71,87</b>	<b>705,25</b>	

ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ	ЧЕТВЕРГ
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>							
каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	180	6,66	49,68	298,8	353,2
тефтели (мясо)	90	5,49	90	5,49	10,2	233,1	422,3
чай с сахаром	200/15	0,2	200/15	0,2	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	25	2,68	10,88	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>18,93</b>	<b>510</b>	<b>18,93</b>	<b>85,76</b>	<b>658,4</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>							
котлета из рыбы с м/с	90	10,17	90	10,17	12,6	128,7	324/3
картофельное пюре	180	7,02	180	7,02	16,92	145,8	362/3
чай с сахаром	200/15	0,2	200/15	0,2	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	35	2,98	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>20,37</b>	<b>520</b>	<b>20,37</b>	<b>59,4</b>	<b>423,15</b>	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>							
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	90	7,2	6	183	401/3
рис отварной	180	4,32	180	4,32	34,74	196,2	355/2
чай с сахаром	200/15	0,2	200/15	0,2	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	35	2,98	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>14,7</b>	<b>520</b>	<b>14,7</b>	<b>70,62</b>	<b>527,85</b>	
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>							
рагу (мясо или птица)	200	17,57	200	17,57	20,8	302,27	443
булочка	60	5,22	60	5,22	34,98	207,6	
чай с сахаром	200/15	0,2	200/15	0,2	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	35	2,98	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>25,97</b>	<b>510</b>	<b>25,97</b>	<b>85,66</b>	<b>658,52</b>	

СРЕДА		СРЕДА		СРЕДА				
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>								
сыр	9,06,7	30	7,32	9,06,7	-	13	110,7	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	22,25	250/10	35,83	10,06	22,25	35,83	228	381,05
чай с сахаром	0,06	200/15	0,2	0,06	15	430	58	430
хлеб пшеничный		25	2,68	1,13	10,88	480	68,5	480
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>20,26</b>	<b>32,5</b>		<b>61,71</b>	<b>618,25</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>								
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с		90	14,58	15,39	15,3		268,2	347
макаронные изделия отварные		180	6,12	4,5	28,8		180	359/3
напиток «Витошка» с витаминами		200	-	-	19	430	80	430
хлеб ржаной		35	2,98	1,16	14,88		90,65	481
<b>ИТОГО</b>		<b>505</b>	<b>23,68</b>	<b>21,05</b>	<b>77,98</b>		<b>618,85</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>								
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>								
запеканка творожная(творожно-рисовая) со сгущенным молоком		150\25	24,45	18,62	38,37		430	297
чай с сахаром		200\15	0,2	0,06	15		58	430
хлеб пшеничный		25	2,68	1,13	10,88		68,5	480
сок		200	-	-	24		96	
<b>ИТОГО</b>		<b>515</b>	<b>27,33</b>	<b>19,81</b>	<b>88,25</b>		<b>652,5</b>	