

Согласовано.

Директор МОУ

Иванковской СШ

Утверждаю.

Утверждаю.

Утверждаю.

Генеральный директор ООО «ФудСтар»

*Иван**И.В. Жаренкова*

/А.В. Белов

09.01.2025

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	углеводы		
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359/3
кисель из концентрата «Витوشка»	200	-	-	24	95	
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	535	25,65	16,08	75,53	556,9	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
плов из мяса (птицы)	250	46,5	56,66	51,31	432,5	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	560	54,9	62,8	116,17	788,75	
СРЕДА						
1 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
ИТОГО	550	24,31	35,97	66,06	682,55	

ЧЕТВЕРГ**1 НЕДЕЛЯ**

гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401/3
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 ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	550	22,58	23,82	91,08	703,05	

ПЯТНИЦА**1 НЕДЕЛЯ**

котлета из рыбы с м/с	100	11,3	4,6	14	143	324/3
картофельное пюре	200	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	24,75	17,49	68,43	529,4	

ПОНЕДЕЛЬНИК**2 НЕДЕЛЯ**

тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
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
ИТОГО	550	21,45	30,04	96,73	744,9	

ВТОРНИК**2 НЕДЕЛЯ**

рагу (мясо или птица)	250	21,96	27,91	26	377,84	443
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	560	30,36	34,05	90,86	734,09	

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
ИТОГО	550	24,31	35,97	66,06	682,55	

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359,3
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401,3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	18,75	21,84	68,23	576,3	

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298	347
рис отварной	200	4,8	5	38,6	218	355,2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	24,95	23,74	85,83	669,9	