

Согласовано.

Директор МОУ Шварковской с/ш



14.09.2023

И.В. Жаренкова



Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов
14.09.2023

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	230	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
ИТОГО	550	16,08	27,21	75,2	637,6	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	183	401/3
рис отварной	200	4,8	5	38,6	218	355,2
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	550	15,98	21,41	76,5	549,6	
СРЕДА						
1 НЕДЕЛЯ						
сыр	40	26,4	26,4	0,4	352	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	17,2	95,9	480

ИТОГО	550	40,41	50,29	75,35	886,95	
ЧЕТВЕРГ						
1 НЕДЕЛЯ						
каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332	353/2
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	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
ИТОГО	550	20,68	29,61	98,4	739,6	
ПЯТНИЦА						
1 НЕДЕЛЯ						
картофельное пюре	200	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
котлета из рыбы с м/с	100	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	550	23,98	17,06	70,1	600,9	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
2 НЕДЕЛЯ						
каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332	353/2
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	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
ИТОГО	550	20,68	29,61	98,4	739,6	
ВТОРНИК						
2 НЕДЕЛЯ						
булочка	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
Рагу (мясо или птица)	250	21,96	27,91	26	377,84	443
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	560	20,68	29,61	98,4	734,04	

СРЕДА**2 НЕДЕЛЯ**

сыр	40	26,4	26,4	0,4	352	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	17,2	95,9	480
ИТОГО	550	40,41	50,29	75,35	886,95	

ЧЕТВЕРГ**2 НЕДЕЛЯ**

макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	230	359/3
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	183	401/3
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	550	17,98	21,41	69,9	561,6	

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 ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	550	24,18	23,31	87,5	664,6	