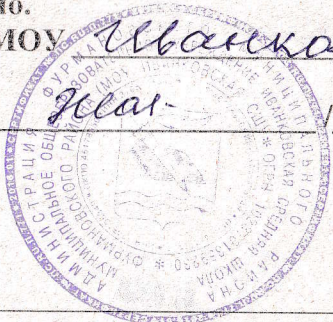


Согласовано.

Директор МОУ



Швацковской ЕМ

Жека

Е.В. Жеремова

14.09.2023

Генеральный директор ООО «ФудСтар»



Утверждаю.

/А.В. Белов

14.09.2023

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)

Возрастная категория: 5-11 классы (СВО)

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>						
макаронные изделия отварные	200	6,8	7,8	28	194	359/3
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	17,08	95,9	481
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>25,85</b>	<b>19,24</b>	<b>64,38</b>	<b>513,6</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
плов	250	46,5	56,66	51,31	432,5	353/2
булочка «Плюшка»	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	1,15	16,9	90,6	481
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>54,9</b>	<b>62,79</b>	<b>118,19</b>	<b>788,7</b>	
<b>СРЕДА</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
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	17,08	95,9	481
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>40,41</b>	<b>50,29</b>	<b>75,23</b>	<b>886,95</b>	

**ЧЕТВЕРГ****1 НЕДЕЛЯ**

запеканка творожная (творожная-рисовая) со сгущенным молоком	150/25	15,3	17,12	51,37	432,5	188
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
фрукт	150			11,3	46	
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>18,18</b>	<b>18,31</b>	<b>89,87</b>	<b>605</b>	

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>23,98</b>	<b>17,06</b>	<b>70,1</b>	<b>600,9</b>	

**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
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	17,08	95,9	481
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>21,45</b>	<b>30,04</b>	<b>98,58</b>	<b>744,9</b>	

**ВТОРНИК****2 НЕДЕЛЯ**

булочка «Плошка»	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
рагу с птицей	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
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>30,36</b>	<b>34,04</b>	<b>92,88</b>	<b>734,04</b>	

**СРЕДА****2 НЕДЕЛЯ**

каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
сыр	40	26,4	26,4	0,4	352	13
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	17,08	95,9	481
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>40,41</b>	<b>50,29</b>	<b>75,23</b>	<b>886,95</b>	

**ЧЕТВЕРГ****2 НЕДЕЛЯ**

макаронные изделия отварные	200	6,8	7,8	31,4	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
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>17,98</b>	<b>24,21</b>	<b>69,3</b>	<b>561,6</b>	

**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	2,98	1,15	16,9	90,6	481
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>24,18</b>	<b>23,31</b>	<b>87,5</b>	<b>664,6</b>	