

Согласовано.  
Директор МОУ \_\_\_\_\_

Утверждаю.  
Генеральный директор ООО «ФудСтар» \_\_\_\_\_

01.08.2024

/А.В. Белов  
01.08.2024

**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>						
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>25,85</b>	<b>16,44</b>	<b>66,53</b>	<b>519,9</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
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
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>54,9</b>	<b>62,8</b>	<b>116,17</b>	<b>788,75</b>	
<b>СРЕДА</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
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
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>24,31</b>	<b>35,97</b>	<b>66,06</b>	<b>682,55</b>	

**ЧЕТВЕРГ****1 НЕДЕЛЯ**

запеканка творожная (творожная-рисовая) со сгущенным молоком	150/25	24,45	18,62	38,37	430	297
фрукт	150			11,3	46	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>27,33</b>	<b>19,81</b>	<b>75,55</b>	<b>602,5</b>	

**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		
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>23,98</b>	<b>17,07</b>	<b>68,08</b>	<b>524,15</b>	

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>21,45</b>	<b>30,04</b>	<b>96,73</b>	<b>744,9</b>	

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>30,36</b>	<b>34,05</b>	<b>90,86</b>	<b>734,09</b>	

**СРЕДА**

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>									
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
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>24,31</b>	<b>35,97</b>			<b>66,06</b>	<b>682,55</b>		

**ЧЕТВЕРГ**

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>									
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2			6	222,4		401/3
макаронные изделия отварные	200	6,8	5			32	200		359/3
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>550</b>	<b>17,98</b>	<b>21,42</b>			<b>67,88</b>	<b>571,05</b>		

**ПЯТНИЦА**

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>									
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
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>24,95</b>	<b>23,74</b>			<b>85,83</b>	<b>669,9</b>		