

Согласовано.
Директор МОУ



01.01.2024

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов
01.01.2024

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ОБЕД)
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		
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,4	15,6	112	115/2
блинчики со сгущенным молоком (повидлом)	200/50	14,8	9,6	109,7	485	465
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	700	22,58	14,21	157,2	745,6	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
суп картофельный с крупой и рыбой	200/12,5	2,2	1,8	16,4	90	114/2
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	222,4	324/3
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,55	41,4	249	401
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	727,5	23,81	23,37	107,9	778,5	

СРЕДА**1 НЕДЕЛЯ**

щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	9,54	98,6	96/3
макаронные изделия отварные	150	6,8	7,8	28	194	359/3
котлета рубленая (мясо, птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
ИТОГО	725	29,49	31,13	96,94	777,9	

ЧЕТВЕРГ**1 НЕДЕЛЯ**

суп вермишелевый молочный	250	6	5,25	21,5	157,5	133/3
рагу (мясо или птица)	200	17,57	22,33	20,8	302,27	443
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	725	29,43	29,92	86,4	676,87	

ПЯТНИЦА**1 НЕДЕЛЯ**

борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	10,94	102,6	83
макаронные изделия отварные	150	6,8	7,8	28	194	359/3
тефтели (мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	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
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	725	20,4	34,64	93,24	746,8	

ПОНЕДЕЛЬНИК**2 НЕДЕЛЯ**

щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	9,54	98,6	96/3
макаронные изделия отварные	150	6,8	7,8	28	194	359/3
печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481

хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	725	28,5	53,06	85,51	659,1	
ВТОРНИК						
2 НЕДЕЛЯ						
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128/3
плов	180	34,87	42,48	37,47	324,37	449/2
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
ИТОГО	717,5	45,85	49,85	97,4	671,57	
СРЕДА						
2 НЕДЕЛЯ						
борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	10,94	102,6	83
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347
макаронные изделия отварные	150	6,8	7,8	28	194	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
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	725	29,49	31,13	98,34	781,9	
ЧЕТВЕРГ						
2 НЕДЕЛЯ						
рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	2,25	5,8	10,54	104,6	104
картофельное пюре	150	5,85	4,65	14,1	121,5	362/3
котлета из рыбы с м/с	90	11,3	4,6	14	219,8	324/3
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
ИТОГО	725	25,26	17,39	82,74	663	

ПЯТНИЦА**2 НЕДЕЛЯ**

суп вермишелевый с птицей	200/12,5	4,62	4,23	12,68	108,1	128/3
блинчики со сгущенным молоком(повидлом)	200/50	14,8	9,6	109,7	485	465
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
ИТОГО	712,5	22,6	15,04	154,28	741,7	