

Согласовано.  
Директор МОУ



01.08.2024

Утверждаю.  
Генеральный директор ООО «ФудСтар»



/А.В. Белов  
01.08.2024

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)**  
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		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303
макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	180	359/3
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>510</b>	<b>22,59</b>	<b>14,51</b>	<b>58,55</b>	<b>455,9</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
плов из мяса (птицы)	200	37,2	45,33	41,05	346	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>510</b>	<b>45,6</b>	<b>51,47</b>	<b>105,91</b>	<b>702,25</b>	
<b>СРЕДА</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
сыр	30	7,32	9,06	-	110,7	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228
какао с молоком	200/20	3,9	3,1	25,16	145	434
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>24,5</b>	<b>35,54</b>	<b>71,87</b>	<b>705,25</b>	

**ЧЕТВЕРГ****1 НЕДЕЛЯ**

запеканка творожная (творожно-рисовая) со сгущенным молоком	150/25	24,45	18,62	38,37	430	297
фрукт	100	-	-	-	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>515</b>	<b>27,33</b>	<b>19,81</b>	<b>64,25</b>	<b>602,5</b>	

**ПЯТНИЦА****1 НЕДЕЛЯ**

котлета из рыбы с м/с	90	10,17	4,14	12,6	128,7	324/3
картофельное пюре	180	7,02	5,58	16,92	145,8	362/3
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>520</b>	<b>20,37</b>	<b>10,94</b>	<b>59,4</b>	<b>423,15</b>	

**ПОНЕДЕЛЬНИК****2 НЕДЕЛЯ**

гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	183	401/3
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353/2
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>510</b>	<b>20,34</b>	<b>21,53</b>	<b>81,56</b>	<b>608,3</b>	

**ВТОРНИК****2 НЕДЕЛЯ**

рагу (мясо или птица)	200	17,57	22,33	20,8	302,27	443
булочка	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
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>500</b>	<b>25,67</b>	<b>28,44</b>	<b>81,66</b>	<b>636,37</b>	

**СРЕДА****2 НЕДЕЛЯ**

сыр	30	7,32	9,06	-	110,7	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	35,83	381,05	228
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>530</b>	<b>20,26</b>	<b>32,5</b>	<b>61,71</b>	<b>618,25</b>	

**ЧЕТВЕРГ****2 НЕДЕЛЯ**

птица отварная с м/с	90	15,08	19,35	0,64	236,3	341
макаронные изделия отварные	180	6,12	4,5	28,8	180	359/3
напиток «Витошка» с витаминами	200	-	-	19	80	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>24,18</b>	<b>25,01</b>	<b>63,32</b>	<b>586,95</b>	

**ПЯТНИЦА****2 НЕДЕЛЯ**

котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355,2
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>510</b>	<b>21,78</b>	<b>21,08</b>	<b>75,92</b>	<b>590,9</b>	