

Согласовано.  
Директор МОУ



*А.В. Белов*

*А.В. Белов*

01.01.2024

Утверждаю.  
Генеральный директор ООО «ФудСтар»



*А.В. Белов*  
01.01.2024

**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>						
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	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 пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>23,27</b>	<b>17,81</b>	<b>62,47</b>	<b>505,9</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
плов	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	1,15	16,9	90,6	481
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>45,6</b>	<b>51,46</b>	<b>107,93</b>	<b>702,2</b>	
<b>СРЕДА</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
сыр	30	65,1	81,3	-	264	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
какао с молоком	200/20	4	4	16	116	434
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>81,84</b>	<b>108,68</b>	<b>70,95</b>	<b>829,55</b>	

**ЧЕТВЕРГ****1 НЕДЕЛЯ**

запеканка творожная(творожно-рисовая) со сгущенным молоком	150/25	15,3	17,12	51,37	432,5	188
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
фрукт	100	-	-	11,3	46	
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>18,18</b>	<b>18,31</b>	<b>89,87</b>	<b>605</b>	

**ПЯТНИЦА****1 НЕДЕЛЯ**

картофельное пюре	180	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
котлета из рыбы с м/с	90	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>520</b>	<b>23,98</b>	<b>17,06</b>	<b>70,1</b>	<b>600,9</b>	

**ПОНЕДЕЛЬНИК****2 НЕДЕЛЯ**

каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353/2
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 пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>18,63</b>	<b>26,75</b>	<b>87,08</b>	<b>658,4</b>	

**ВТОРНИК****2 НЕДЕЛЯ**

булочка «Плюшка»	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
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
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>25,67</b>	<b>28,44</b>	<b>82,98</b>	<b>636,37</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	30	65,1	81,3	-	264	13
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>78,04</b>	<b>104,74</b>	<b>69,95</b>	<b>771,55</b>	

**ЧЕТВЕРГ****2 НЕДЕЛЯ**

макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
птица отварная	90	15,08	19,35	0,64	236,3	341
напиток «Витошка» с витаминами	200	-	-	19	132	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>24,86</b>	<b>28,3</b>	<b>67,94</b>	<b>688,9</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	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>21,78</b>	<b>21,08</b>	<b>77,24</b>	<b>590,9</b>	



**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
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>29,49</b>	<b>31,13</b>	<b>96,94</b>	<b>777,9</b>	

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>29,43</b>	<b>29,92</b>	<b>86,4</b>	<b>676,87</b>	

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>20,4</b>	<b>34,64</b>	<b>93,24</b>	<b>746,8</b>	

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>28,5</b>	<b>53,06</b>	<b>85,51</b>	<b>659,1</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
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
<b>ИТОГО</b>	<b>717,5</b>	<b>45,85</b>	<b>49,85</b>	<b>97,4</b>	<b>671,57</b>	
<b>СРЕДА</b>						
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
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
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>29,49</b>	<b>31,13</b>	<b>98,34</b>	<b>781,9</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
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
<b>ИТОГО</b>	<b>725</b>	<b>25,26</b>	<b>17,39</b>	<b>82,74</b>	<b>663</b>	

**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
<b>ИТОГО</b>	<b>712,5</b>	<b>22,6</b>	<b>15,04</b>	<b>154,28</b>	<b>741,7</b>	