



Согласовано.
Директор МОУ СП № 10
01.04.2025

Г.А. Тарунова

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»
/А.В. Белов
01.04.2025



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	679
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	700	22,58	14,22	155,18	745,65	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
суп картофельный с крупой и рыбой	200/12,5	5,47	2,9	16,4	112,8	114/2
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	183	401/3
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,55	41,4	249	353/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	727,5	27,08	24,48	104,56	761,95	
СРЕДА						
1 НЕДЕЛЯ						
пицци из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	9,54	98,6	96/3
котлета рубленая (мясо, птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347
макаронные изделия отварные	150	5,1	3,75	24	150	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
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	725	27,79	27,09	89,6	733,95	

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ						
суп вермишелевый молочный	250	6	5,25	21,5	157,5	133/3
плов из мяса(птицы)	180	34,87	42,48	37,47	324,37	449/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	705	46,73	50,08	99,73	699,02	

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ						
борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	10,94	102,6	83
тефтели (мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422/3
рис отварной	150	3,6	3,75	28,95	163,5	355/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	725	17,2	30,6	90,85	716,35	

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ						
щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	9,54	98,6	96/3
печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303
рис отварной	150	3,6	3,75	28,95	163,5	355/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	725	25,3	20,52	83,12	628,65	

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ						
суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,4	15,6	112	115/2

макаронные изделия отварные	150	5,1	3,75	24	150	359/3
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	2,9	16,4	112,8	114/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	715	22,76	12,4	96,76	591,95	

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
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,55	41,4	249	353/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	725	31,24	28,89	108,4	836,95	

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ						
рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	2,25	5,8	10,54	104,6	104
котлета из рыбы с м/с	90	10,17	4,14	12,6	128,7	324/3
макаронные изделия отварные	150	5,1	3,75	24	150	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
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	725	23,38	16,04	87,9	600,45	

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ						
суп вермишелевый с птицей	200/12,5	4,62	4,23	12,68	108,1	128/3
оладьи со сгущенным молоком (повидлом)	200/50	19,4	13,85	96,95	590	679
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	712,5	27,2	19,3	139,51	846,75	