

Согласовано.
Директор МОУ СП № 10

Г.А. Тарунова

01.04.2025

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов
01.04.2025

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (ОБЕД)
Возрастная категория: 12 лет и старше

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006 г.)
		белки	жиры	углеводы		
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
салат из овощей с р/м	60	0,9	6,1	4,56	76,2	45
суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,5	140	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	810	24,53	21,17	163,64	849,85	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
суп картофельный с крупой и рыбой	250/12,5	6,02	3,35	20,5	135,3	114/2
котлета рубленая (мясо или птица)	100	16,2	17,1	17	298	347
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353
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	817,5	38,34	29,46	127,94	949,25	
СРЕДА						
1 НЕДЕЛЯ						
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96/3
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
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 ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	815	20,83	34,35	92,7	774,25	

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128/3
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355
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	817,5	23,3	27,08	97,33	765,85	

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	422/3
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	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	815	30,51	26,45	90,05	736,25	

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ

щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
тефтели(мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355
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	815	19,03	34,35	100,39	795,45	

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

Суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,5	140	115/2
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401

макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	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	805	26,41	29,6	97,66	809,55	

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
котлета рубленая (мясо или птица)	100	16,2	17,1	17	298	347
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353
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	815	35,07	32,61	121,03	937,05	

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

салат из овощей с р/м	60	0,9	6,1	4,56	76,2	45
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128/3
блинчики со стуженным 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	822,5	24	21,95	99,25	839,95	

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,75	6,75	13,09	125,6	104
котлета из рыбы с м/с	100	11,3	4,6	14	143	324/3
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	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	815	26,71	21,5	99,25	715,75	