

Согласовано.
Директор МОУ СП № 10

Г.А. Тарунова

01.04.2025

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)

Возрастная категория: 7-11 лет

Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов
01.04.2025

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006 г.)
		белки	жиры	углеводы		
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
котлета из рыбы с м\с	90	10,17	4,14	12,6	128,7	324/2
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	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
ИТОГО	515	18,77	8,94	71,16	437,14	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
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
хлебпшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
ИТОГО	505	44,9	50,55	105,79	682,04	
СРЕДА						
1 НЕДЕЛЯ						
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	3,9	3,1	25,16	145	434
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
ИТОГО	520	24,1	34,65	75,75	707,19	
ЧЕТВЕРГ						

1 НЕДЕЛЯ

каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353/2
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
ИТОГО	515	27,32	22,35	94,74	695,44	

ПЯТНИЦА**1 НЕДЕЛЯ**

оладьи со стуженным молоком(повидлом)	200/50	19,4	13,85	96,95	590	679
сок \ фрукт	200/100	-	-	-	46	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	
ИТОГО	665	19,6	13,91	111,95	694	

ПОНЕДЕЛЬНИК**2 НЕДЕЛЯ**

гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	183	401/3
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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
ИТОГО	515	15,8	18,48	64,56	491,44	

ВТОРНИК**2 НЕДЕЛЯ**

каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353/2
тефтели (мясо)	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	30	2,28	0,24	14,76	70,44	480
ИТОГО	500	18,23	25,86	89,64	660,34	

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

ИТОГО		530	20,26	32,5	61,71	618,25
ЧЕТВЕРГ						
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
ИТОГО	510	21,78	21,08	75,92	590,9	
ПЯТНИЦА						
2 НЕДЕЛЯ						
запеканка творожная(творожно-рисовая) со	150/25	24,45	18,62	38,37	430	297
сгущенным молоком	200/15	0,2	0,06	15	58	430
чай с сахаром	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
хлеб пшеничный	200	-	-	24	96	
сок	615	27,33	19,81	88,25	652,5	
ИТОГО						