

Согласовано. Утверждаю.  
 Директор МОУ СШ № 10 Генеральный директор ООО «ФудСтар»  
 09.01.2025 Л.А. Тарунова /А.В. Белов  
 09.01.2025



**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
кисель из концентрата « Витошка»	200	-	-	24	95	
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>22,69</b>	<b>14,48</b>	<b>71,55</b>	<b>515,05</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>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						



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	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>18,93</b>	<b>26,75</b>	<b>85,76</b>	<b>658,4</b>	

**ПЯТНИЦА**

<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
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**

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	183	401/3
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 ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>14,7</b>	<b>19,4</b>	<b>70,62</b>	<b>527,85</b>	

**ВТОРНИК**

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
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 ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>25,97</b>	<b>28,47</b>	<b>85,66</b>	<b>658,52</b>	

**СРЕДА**

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
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**

котлета рубленая (мясо или птицы) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347
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>23,68</b>	<b>21,05</b>	<b>77,98</b>	<b>618,85</b>	

**ПЯТНИЦА**

**2 НЕДЕЛЯ**

запеканка творожная(творожно-рисовая) со сгущенным молоком	150/25	24,45	18,62	38,37	430	297
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
сок	200	-	-	24	96	
<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>27,33</b>	<b>19,81</b>	<b>88,25</b>	<b>652,5</b>	