

Согласовано.
Директор МОУ СШ № 10

Г.А. Тарунова

01.04.2025

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)
Возрастная категория: 12 лет и старше

Генеральный директор ООО «ФудСтар»
Утверждаю.

/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						
зеленый горошек	25	1,25	0,05	3,45	18,25	
печень тушенная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	575	27,1	16,49	69,98	538,15	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
плот из мяса (птицы)	250	46,5	56,66	51,31	432,5	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
ИТОГО	560	54,9	62,8	116,17	788,75	
СРЕДА						
1 НЕДЕЛЯ						
сыр	40	9,76	12,08		147,6	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430

хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	24,31	35,97	66,06	682,55	
ЧЕТВЕРГ						
1 НЕДЕЛЯ						
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401/3
каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332	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
ИТОГО	550	22,58	23,82	91,08	703,05	
ПЯТНИЦА						
1 НЕДЕЛЯ						
котлета из рыбы с м/с	100	11,3	4,6	14	143	324/3
рис отварной	200	4,8	5	38,6	218	355/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	20,05	11,24	82,83	514,9	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
2 НЕДЕЛЯ						
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401/3
каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332	353/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	23,35	24,24	91,43	708,3	
ВТОРНИК						
2 НЕДЕЛЯ						
котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298	347
рис отварной	200	4,8	5	38,6	218	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
ИТОГО	550	24,18	23,32	85,48	664,65	
СРЕДА						
2 НЕДЕЛЯ						

сыр	40	9,76	12,08		147,6	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	24,31	35,97	66,06	682,55	

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401/3
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	35/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	18,75	21,84	68,23	576,3	

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298	347
каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332	353/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	31,55	26,14	102,43	783,9	