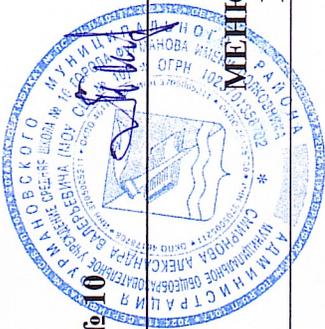


Согласовано.

Директор МОУ СШ №10

Г.А. Тарунова

09.01.2025



Утверждаю.

Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов

09.01.2025



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)

Возрастная категория: 5-11 классы (СВО)

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006 г.)
		белки	жиры	углеводы		
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359/3
напиток с витаминами «Витошка»	200	-	-	19	80	
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	535	25,65	16,38	70,53	541,9	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
плow 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**

тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
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	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	550	20,38	29,59	92,38	717,5	

ПЯТНИЦА**1 НЕДЕЛЯ**

котлета из рыбы с м/с	100	11,3	4,6	14	143	324/3
картофельное пюре	200	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	550	23,68	17,04	64,08	444	

ПОНЕДЕЛЬНИК**2 НЕДЕЛЯ**

гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401/3
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	16,75	21,84	74,83	594,3	

ВТОРНИК**2 НЕДЕЛЯ**

рагу (мясо или птица)	250	21,96	27,91	26	377,84	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
ИТОГО	560	30,36	34,05	90,86	734,09	

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						
котлета рубленая (мясо или птица) с м\с	100	16,2	17,1	17	298	347
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	550	26,95	23,74	79,23	651,9	
ПЯТНИЦА						
2 НЕДЕЛЯ						
запеканка творожная (творожная-рисовая)со сгущенным молоком	150/25	24,45	18,62	38,37	430	297
сок	200	-	-	24	96	
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	625	28,4	20,26	92,6	679,9	