

Согласовано.
Директор МОУ

С. В. Руденкова

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

А. В. Белов

/А.В. Белов
30.08.2022

30.08.2022



МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ОБЕД)
Возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006 г.)
		белки	жиры		
ПОНЕДЕЛЬНИК					
1 НЕДЕЛЯ					
суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,4	15,6	112
блинчики с повидлом	200/75	14,8	9,6	109,7	485
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6
ИТОГО	725	22,58	14,21	157,2	745,6
ВТОРНИК					
1 НЕДЕЛЯ					
щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	9,54	98,6
котлета из рыбы с м/с	90	11,3	4,6	14	219,8
картофельное пюре	150	5,85	4,65	14,1	121,5
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6
ИТОГО	725	25,26	17,19	81,74	657
СРЕДА					
1 НЕДЕЛЯ					
суп вермишелевый с птицей	200/12,5	4,62	4,23	12,68	108,1
макаронные изделия отварные	150	5,1	3,75	24	150
тефтели (мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1
					128/3
					359/3
					422/3

хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
ИТОГО	727,5	21,07	29,22	90,98	708,3	

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ						
борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	10,94	102,6	83
блинчики с повидлом	200/75	14,8	9,6	109,7	485	465
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	735	20,23	16,41	152,54	736,2	

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ						
суп вермишелевый молочный	200	4,8	4,2	17,2	126	133/3
рис отварной	150	3,6	3,75	28,95	163,5	355
гуляш (мясо или птица)	90	7,2	13,68	6	164,7	401
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	715	21,46	23,97	96,25	671,3	

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ						
щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	9,54	98,6	96/3
блинчики с повидлом	200/75	14,8	9,6	109,7	485	465
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	735	20,23	16,41	151,14	732,2	

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ						
суп вермишелевый с птицей	200/12,5	4,62	4,23	12,68	108,1	128/3
макаронные изделия отварные	150	5,1	3,75	24	150	359/3
тефтели (мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422/3
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481

хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
ИТОГО	727,5	21,07	29,22	90,98	708,3	

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,25	5,6	10,94	102,6	83
печень тушенная в соусе	90	13,59*	8,82	3,87	149,4	303
каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	5,55	41,4	249	353
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	725	30,25	22,31	100,31	718,1	

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	2,25	5,8	10,54	104,6	104
блинчики с повидлом	200/75	14,8	9,6	109,7	485	465
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
ИТОГО	725	19,93	16,59	147,44	716,1	

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

суп вермишелевый молочный	200	4,8	4,2	17,2	126	133/3
тефтели (мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422/3
макаронные изделия отварные	150	5,1	3,75	24	150	359/3
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
ИТОГО	715	21,25	29,19	95,5	726,2	