

Согласовано.

Директор МОУ

С.М. Ширшова

30.08.2022



С.М. Ширшова

Утверждаю.
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов
30.08.2022



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ОБЕД)

Возрастная категория: 12 лет и старше

прием пищи, наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	номер рецептуры (сборник 2006 г.)	
		белки	жиры			углеводы
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	
суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,5	140	115/2
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	835	24,63	21,16	165,66	849,8	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96/3
котлета из рыбы с м/с	100	11,5	4,6	14	219,8	324/3
картофельное пюре	180	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	815	29,41	24,69	94,14	787,5	
СРЕДА						
1 НЕДЕЛЯ						
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128/3
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3

тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	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	817,5	23,88	36,17	102,63	836,2	

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	
борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	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	845	21,63	23,41	159,75	832,9	

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

суп вермишелевый молочный	250	6	5,25	21,5	157,5	128/3
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	183	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	805	24,18	27,29	106,34	753,8	

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ

овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	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	845	21,63	23,41	158	827,9	

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128/3
---------------------------	----------	------	------	-------	-------	-------

макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	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	817,5	23,88	36,17	102,63	836,2	

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
печень тушенная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	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	815	33,97	25,3	111,67	805	

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	
рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,75	6,75	13,09	125,6	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	835	21,33	23,64	154,55	813,3	

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

суп вермишелевый молочный	250	6	5,25	21,5	157,5	128/3
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	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	805	24,76	36,39	108,3	863,60	