

Согласовано.

Директор МОУ

30.08.2022

Фурманова

А. С. У. Самаркина

Утверждаю.

Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов

30.08.2022

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)

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						
яйцо	60	12,7	11,5	0,7	157	261
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
кофейный напиток	200/20	2,8	3,2	14,8	100	433
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	565	28,24	38,08	70,45	706,55	
ВТОРНИК						
1 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	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	550	24,18	23,31	87,5	664,6	
СРЕДА						
1 НЕДЕЛЯ						
булочка «Плюшка»	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
какао с молоком	200/15	4	4	16	116	434
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	560	21,96	32,3	105,93	773,15	

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
печень тушенная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
напиток «Витошка» с витаминами	200		19		132	
ИТОГО	575	25,78	24,85	76,16	694,8	

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332	353/2
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
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	550	20,68	29,61	98,4	739,6	

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ

каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
сыр	50	33	33	0,4	440	13
кофейный напиток	200/20	2,8	3,2	14,8	100	433
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	555	48,54	59,58	70,15	989,55	

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

картофельное пюре	200	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
котлета из рыбы с м/с	100	11,3	4,6	14	219,8	324/3
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	550	23,98	17,06	70,1	600,9	

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

булочка «Плюшка»	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
------------------	----	------	------	-------	-------	--

каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
кисель	200/10	0,2		24	95	591
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	555	18,16	28,3	113,93	752,15	

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	230	359/3
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	183	401/3
какао с молоком	200/15	4	4	16	116	434
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	550	21,78	25,35	70,9	619,6	

ПЯТНИЦА

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	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	550	24,18	23,31	87,5	664,6	