



Согласовано.  
Директор МОУ «СШ №10»

/ Г.А. Тарунова

01.01.2024

Утверждаю.  
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов  
01.01.2024



**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		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	45
суп картофельный с бобовыми	250	5,75	4,25	19,5	140	115/2
блинчики с повидлом	200/50	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
<b>ИТОГО</b>	<b>810</b>	<b>24,63</b>	<b>21,16</b>	<b>165,66</b>	<b>849,8</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
суп картофельный с крупой и рыбой	250/12,5	2,75	2,25	18,45	112,5	114/2
тефтели (мясо или птица)	100	6,1	21	11,3	259	422/3
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 пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
<b>ИТОГО</b>	<b>817,5</b>	<b>24,97</b>	<b>32,25</b>	<b>123,53</b>	<b>887,40</b>	
<b>СРЕДА</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96/3
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	183	401
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
<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>23,41</b>	<b>31,84</b>	<b>93,34</b>	<b>748,2</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
суп вермишелевый молочный	250	6	5,25	21,5	157,5	133/3
котлета рубленая (мясо или птица)	100	16,2	17,1	17	298	347
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355
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
<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>32,38</b>	<b>29,19</b>	<b>117,34</b>	<b>868,80</b>	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	45
борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>875</b>	<b>22,41</b>	<b>43,74</b>	<b>104,95</b>	<b>905,4</b>	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	11,84	118,1	96/3
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>30,51</b>	<b>26,44</b>	<b>91,64</b>	<b>731,2</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>						
овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	45

суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	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
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
<b>ИТОГО</b>	<b>877,5</b>	<b>24,2</b>	<b>33,17</b>	<b>105,23</b>	<b>802,6</b>	

**СРЕДА**

**2 НЕДЕЛЯ**

борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,75	6,5	13,59	123,1	83
котлета рубленая (мясо или птица)	100	16,2	17,1	17	298	347
макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>31,61</b>	<b>33,74</b>	<b>106,09</b>	<b>868,20</b>	

**ЧЕТВЕРГ**

**2 НЕДЕЛЯ**

рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,75	6,75	13,09	125,6	104
картофельное пюре	180	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
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>29,41</b>	<b>24,94</b>	<b>95,39</b>	<b>795</b>	

**ПЯТНИЦА**

**2 НЕДЕЛЯ**

овощной салат	60	0,9	6,1	4,56	76,2	45
суп вермишелевый с птицей	250/12,5	5,12	5,03	15,83	130,1	128/3
блинчики с повидлом	200/50	14,8	9,6	109,7	485	465
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
<b>ИТОГО</b>	<b>822,5</b>	<b>24</b>	<b>21,94</b>	<b>161,99</b>	<b>839,90</b>	