



Согласовано.
 Директор МБОУ «СШ №10»
 Г.А. Тарунова
 01.01.2024



Утверждаю.
 Генеральный директор ООО «ФудСтар»
 А.В. Белов
 01.01.2024

МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ 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		
ПОНЕДЕЛЬНИК					
1 НЕДЕЛЯ					
макаронные изделия отварные	200	6,8	7,8	194	359/3
печень тушеная в соусе	100	15,1	9,8	166	303
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	95,9	481
ИТОГО	550	25,85	19,24	64,38	513,6
ВТОРНИК					
1 НЕДЕЛЯ					
плов	250	46,5	56,66	51,31	432,5
булочка «Плюшка»	60	5,22	4,92	34,98	207,6
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6
ИТОГО	560	54,9	62,79	118,19	788,7
СРЕДА					
1 НЕДЕЛЯ					
сыр	40	26,4	26,4	0,4	352
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	17,08	95,9
ИТОГО	550	40,41	50,29	75,23	886,95

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332	353/2
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	183	401/3
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	22,58	23,81	93,10	663,6	

ПЯТНИЦА

1 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	

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 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
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	17,08	95,9	481
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
ИТОГО	550	21,45	30,04	98,58	744,9	

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

булочка	60	5,22	4,92	34,98	207,6	443
Рагу с птицей	250	21,96	27,91	26	377,84	430
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	481
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	
ИТОГО	560	20,68	29,61	98,4	734,04	

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

Сыр	40	26,4	26,4	0,4	352	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
ИТОГО	550	40,41	50,29	75,23	886,95	

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
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	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 пшеничный	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
ИТОГО	550	24,18	23,31	87,5	664,6	