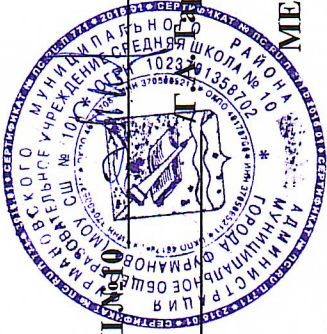


Согласовано.

Директор МОУ СШ №10

01.01.2024



Берунова

Утверждаю.  
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

/А.В. Белов  
01.01.2024



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)**  
Возрастная категория: 5-11 классы (СВО)

| 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>                                 |            |                      |              |               |                                |                                   |
| макаронные изделия отварные                     | 200        | 6,8                  | 7,8          | 28            | 194                            | 359/3                             |
| печень тушенная в соусе                         | 100        | 15,1                 | 9,8          | 4,3           | 166                            | 303                               |
| чай с сахаром                                   | 200/15     | 0,2                  | 0,06         | 15            | 58                             | 430                               |
| хлеб пшеничный                                  | 35         | 3,75                 | 1,58         | 17,08         | 95,9                           | 481                               |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>550</b> | <b>25,85</b>         | <b>19,24</b> | <b>64,38</b>  | <b>513,6</b>                   |                                   |
| <b>ВТОРНИК</b>                                  |            |                      |              |               |                                |                                   |
| <b>1 НЕДЕЛЯ</b>                                 |            |                      |              |               |                                |                                   |
| шлов  | 250        | 46,5                 | 56,66        | 51,31         | 432,5                          | 353/2                             |
| булочка «Плюшка»                                | 60         | 5,22                 | 4,92         | 34,98         | 207,6                          |                                   |
| 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>560</b> | <b>54,9</b>          | <b>62,79</b> | <b>118,19</b> | <b>788,7</b>                   |                                   |
| <b>СРЕДА</b>                                    |            |                      |              |               |                                |                                   |
| <b>1 НЕДЕЛЯ</b>                                 |            |                      |              |               |                                |                                   |
| 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                                  | 35         | 3,75                 | 1,58         | 17,08         | 95,9                           | 481                               |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>550</b> | <b>40,41</b>         | <b>50,29</b> | <b>75,23</b>  | <b>886,95</b>                  |                                   |

## ЧЕТВЕРГ

### 1 НЕДЕЛЯ

|   |            |              |              |              |            |     |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|
| запеканка творожная (творожная-рисовая) со стученым молоком | 150/25     | 15,3         | 17,12        | 51,37        | 432,5      | 188 |
| чай с сахаром   | 200/15     | 0,2          | 0,06         | 15           | 58         | 430 |
| хлеб пшеничный  | 25         | 2,68         | 1,13         | 12,2         | 68,5       | 480 |
| фрукт   | 150        |              |              | 11,3         | 46         |     |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>565</b> | <b>18,18</b> | <b>18,31</b> | <b>89,87</b> | <b>605</b> |     |

### 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   |
| <b>ИТОГО</b>          | <b>550</b> | <b>23,98</b> | <b>17,06</b> | <b>70,1</b> | <b>600,9</b> |       |

### 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   |
| <b>ИТОГО</b>               | <b>550</b> | <b>21,45</b> | <b>30,04</b> | <b>98,58</b> | <b>744,9</b> |       |

### ВТОРНИК

### 2 НЕДЕЛЯ

|                  |            |              |              |              |               |     |
|------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| булочка «Плюшка» | 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          | 481 |
| <b>ИТОГО</b>     | <b>560</b> | <b>30,36</b> | <b>34,04</b> | <b>92,88</b> | <b>734,04</b> |     |

**СРЕДА**

**2 НЕДЕЛЯ**

|   |            |              |              |              |               |     |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с | 250/10     | 10,06        | 22,25        | 42,75        | 381,05        | 228 |
| сыр   | 40         | 26,4         | 26,4         | 0,4          | 352           | 13  |
| чай с сахаром                                   | 200/15     | 0,2          | 0,06         | 15           | 58            | 430 |
| хлеб пшеничный                                  | 35         | 3,75         | 1,58         | 17,08        | 95,9          | 481 |
| <b>ИТОГО</b>                                    | <b>550</b> | <b>40,41</b> | <b>50,29</b> | <b>75,23</b> | <b>886,95</b> |     |

**ЧЕТВЕРГ**

**2 НЕДЕЛЯ**

|                             |            |              |              |             |              |       |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------|
| макаронные изделия отварные | 200        | 6,8          | 7,8          | 31,4        | 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   |
| <b>ИТОГО</b>                | <b>550</b> | <b>17,98</b> | <b>24,21</b> | <b>69,3</b> | <b>561,6</b> |       |

**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   |
| <b>ИТОГО</b>                            | <b>550</b> | <b>24,18</b> | <b>23,31</b> | <b>87,5</b> | <b>664,6</b> |       |