



Согласовано
Директор МОУ СПИЗ
/Л.Ю.Иваненко
01.01.2024

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		
ПОНЕДЕЛЬНИК					
1 НЕДЕЛЯ					
макаронные изделия отварные	200	6,8	7,8	194	359/3
печень тушенная 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	513,6	
ВТОРНИК					
1 НЕДЕЛЯ					
плов	250	46,5	56,66	432,5	353/2
булочка «Плошка»	60	5,22	4,92	207,6	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	90,6	481
ИТОГО	560	54,9	62,79	788,7	
СРЕДА					
1 НЕДЕЛЯ					
сыр	40	26,4	26,4	352	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	381,05	228
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	95,9	481
ИТОГО	550	40,41	50,29	886,95	

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

запеканка творожная (творожная-рисовая) со стученным 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	
ИТОГО	565	18,18	18,31	89,87	605	

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 «Плюшка»	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
рагу с птицей	250	21,96	27,91	26	377,84	443
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	560	30,36	34,04	92,88	734,04	

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			
ИТОГО	550	40,41	50,29	75,23	886,95				
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			
ИТОГО	550	17,98	24,21	69,3	561,6				
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				