

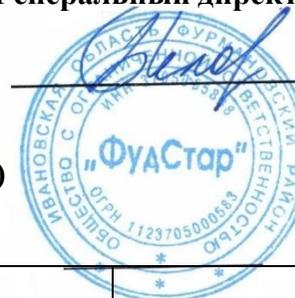
Согласовано.  
Директор МОУ Хромцовская ОШ

  
/ Зотова Т.Л.  
01.01.2024

Утверждаю.  
Генеральный директор ООО «ФудСтар»

  
/ А.В. Белов  
01.01.2024

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАК)**  
Возрастная категория: 7-11 лет



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	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
печень тушеная в соусе	90	13,59	8,82	3,87	149,4	303
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>23,27</b>	<b>17,81</b>	<b>62,47</b>	<b>505,9</b>	
<b>ВТОРНИК</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
плов	200	37,2	45,33	41,05	346	449/2
булочка	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>510</b>	<b>45,6</b>	<b>51,46</b>	<b>107,93</b>	<b>702,2</b>	
<b>СРЕДА</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
сыр	30	65,1	81,3	-	264	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,06	22,25	42,75	381,05	228
какао с молоком	200/20	4	4	16	116	434
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>81,84</b>	<b>108,68</b>	<b>70,95</b>	<b>829,55</b>	

**ЧЕТВЕРГ****1 НЕДЕЛЯ**

запеканка творожная(творожно-рисовая)со сгущенным молоком	150/25	15,3	17,12	51,37	432,5	188
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
фрукт	100	-	-	11,3	46	
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>18,18</b>	<b>18,31</b>	<b>89,87</b>	<b>605</b>	

**ПЯТНИЦА****1 НЕДЕЛЯ**

картофельное пюре	180	9,5	11,25	24,2	232,5	362/3
котлета из рыбы с м/с	90	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>520</b>	<b>23,98</b>	<b>17,06</b>	<b>70,1</b>	<b>600,9</b>	

**ПОНЕДЕЛЬНИК****2 НЕДЕЛЯ**

каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	6,66	49,68	298,8	353/2
тефтели(мясо или птица)	90	5,49	18,9	10,2	233,1	422/3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>18,63</b>	<b>26,75</b>	<b>87,08</b>	<b>658,4</b>	

**ВТОРНИК****2 НЕДЕЛЯ**

булочка«Плюшка»	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
рагу (мясо или птица)	200	17,57	22,33	20,8	302,27	443
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>25,67</b>	<b>28,44</b>	<b>82,98</b>	<b>636,37</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	30	65,1	81,3	-	264	13
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>78,04</b>	<b>104,74</b>	<b>69,95</b>	<b>771,55</b>	

**ЧЕТВЕРГ****2 НЕДЕЛЯ**

макаронные изделия отварные	180	6,8	7,8	31,4	230	359/3
птица отварная	90	15,08	19,35	0,64	236,3	341
напиток Витошка» с витаминами	200	-	-	19	132	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,15	16,9	90,6	481
<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>24,86</b>	<b>28,3</b>	<b>67,94</b>	<b>688,9</b>	

**ПЯТНИЦА****2 НЕДЕЛЯ**

котлета рубленая (мясо или птица) с м/с	90	14,58	15,39	15,3	268,2	347
рис отварной	180	4,32	4,5	34,74	196,2	355,2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	12,2	68,5	480
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>21,78</b>	<b>21,08</b>	<b>77,24</b>	<b>590,9</b>	