

Согласовано.
Директор МОУ Хромцовская ОШ

 / Т.Л.Зотова
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	углеводы		
ПОНЕДЕЛЬНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
макаронные изделия отварные	200	6,8	7,8	28	194	359/3
печень тушеная 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
ИТОГО	550	25,85	19,24	64,38	513,6	
ВТОРНИК						
1 НЕДЕЛЯ						
плов	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
ИТОГО	560	54,9	62,79	118,19	788,7	
СРЕДА						
1 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	35	3,75	1,58	17,08	95,9	481
ИТОГО	550	40,41	50,29	75,23	886,95	

ЧЕТВЕРГ**1 НЕДЕЛЯ**

запеканка творожная (творожная-рисовая) со сгущенным 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	