

Согласовано
 Директор ООО «ФудСтар»
 01.01.2024



/Л.Ю.Иваненко

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

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 | |
| ИТОГО | 515 | 18,18 | 18,31 | 89,87 | 605 | |

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 |
| ИТОГО | 520 | 23,98 | 17,06 | 70,1 | 600,9 | |

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 |
| ИТОГО | 520 | 18,63 | 26,75 | 87,08 | 658,4 | |

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 |
| ИТОГО | 500 | 25,67 | 28,44 | 82,98 | 636,37 | |

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 |
| ИТОГО | 530 | 78,04 | 104,74 | 69,95 | 771,55 | |

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 |
| ИТОГО | 505 | 24,86 | 28,3 | 67,94 | 688,9 | |

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 |
| ИТОГО | 510 | 21,78 | 21,08 | 77,24 | 590,9 | |