

Утверждаю:

Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.

" 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ МОБИЛИЗОВАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ 5-11 КЛАССОВ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества, г | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,4 | 5,1 | 5,60 | 87 | 43 |
| Котлета мясная с соусом | 100 | 10,3 | 11,9 | 16,6 | 253 | 451 |
| Каша перловая рассыпчатая | 180 | 3,7 | 4,9 | 29,2 | 172 | 510 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 12,3 | 59 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Итого: | 610 | 18,03 | 22,26 | 78,34 | 644 | |
| Обед | | | | | | |
| Морковь отварная | 100 | 1,3 | 3,8 | 7,4 | 68 | 315 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 168 | 139 |
| Тефтели с соусом | 100 | 13,6 | 12,7 | 16,4 | 261 | 462 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,44 | 37,6 | 265 | 516 |
| Напиток из ягодной смеси "Летняя" | 200 | 0,44 | 0 | 24,1 | 83 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 49 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 870 | 31,08 | 30,42 | 126 | 938 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Огурец солёный | 100 | 0,8 | 0,1 | 0,8 | 10 | |
| Птица, тушеная в соусе томатном | 100 | 11,85 | 9,2 | 4,2 | 147 | 301 |
| Пюре картофельное | 180 | 5,7 | 9,1 | 30,9 | 217 | 520 |
| Напиток из клубники | 200 | 0,3 | 0 | 26,2 | 116 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Итого: | 610 | 21,08 | 18,7 | 76,74 | 563 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра свекольная | 100 | 2,2 | 7,6 | 11,4 | 128 | 78 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 255 | 2,5 | 5,85 | 15,75 | 100 | 124 |
| Шницель из печени с соусом | 100 | 12,1 | 9,2 | 6,8 | 161 | 622 |
| Каша полтавская вязкая | 180 | 5,9 | 5,52 | 28,9 | 202 | 302 |
| Напиток из ягодной смеси "Слива" | 200 | 0,2 | 0 | 24,1 | 83 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,84 | 0,35 | 17,08 | 85 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,7 | 66 | |
| Итого: | 900 | 28,17 | 29,54 | 116,73 | 825 | |

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|------------------------------|-----|-------|-----|------|-----|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Маринад овощной (без томата) | 100 | 1,2 | 5,3 | 10 | 143 | 613 |
| Котлета рыбная с соусом | 100 | 12,90 | 8,8 | 14,7 | 177 | 388 |

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Рис припущенный | 180 | 5,4 | 8,16 | 40,1 | 247 | 512 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 12,3 | 59 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 49 | |
| Итого: | 600 | 21,32 | 22,52 | 86,86 | 675 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с зелёным горошком | 100 | 1,2 | 5 | 11,7 | 82 | 43 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 255 | 2,9 | 6,04 | 17,9 | 145 | 132 |
| Рагу из птицы | 280 | 17,2 | 16,7 | 49,4 | 420 | 436 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 21,2 | 105 | 638 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,84 | 0,35 | 17,08 | 85 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,7 | 66 | |
| Итого: | 900 | 27,05 | 29,11 | 129,98 | 903 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|
| Завтрак | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|------------|-------------|--------------|--------------|------------|-----|
| Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом | 255 | 12,3 | 6,5 | 30,9 | 274 | 173 |
| Чай с сахаром и лимоном | 205 | 0,2 | 0,01 | 13,8 | 62 | 686 |
| Батон сдобный с маслом | 40 | 2,3 | 7 | 15,9 | 121 | 2 |
| Сдоба обыкновенная | 75 | 5,7 | 5,1 | 17,73 | 111 | акт |
| Итого: | 575 | 20,5 | 18,61 | 78,33 | 568 | |

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная | 100 | 2,2 | 7,6 | 11,4 | 128 | 78 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 255 | 4,08 | 6,1 | 14,1 | 115 | 110 |
| Птица, запеченная в сметанном соусе | 100 | 13,1 | 11,7 | 25,5 | 237 | акт |
| Каша перловая рассыпчатая | 180 | 3,7 | 4,9 | 29,2 | 172 | 510 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 12,3 | 59 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 885 | 27,33 | 31,34 | 115,58 | 828 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|
| Завтрак | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|-------------|--------------|------------|-----|
| Свекла отварная | 100 | 1,8 | 0 | 10,8 | 50 | 315 |
| Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом | 100 | 15,4 | 12,6 | 27,3 | 302 | 454 |
| Рагу овощное | 180 | 3,1 | 7,8 | 18,9 | 151 | 43 |
| Напиток из ягодной смеси "Слива" | 200 | 0,2 | 0 | 24,1 | 83 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 49 | |
| Итого: | 600 | 22,12 | 20,6 | 90,86 | 635 | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Обед | | | | | | |
| Огурец солёный | 100 | 0,8 | 0,1 | 0,8 | 10 | |
| Суп из овощей со сметаной | 255 | 4,6 | 3,6 | 16,8 | 147 | 111 |
| Птица, тушенная в соусе томатном | 100 | 11,85 | 9,2 | 4,2 | 147 | 301 |
| Каша пшеничная вязкая | 180 | 6,9 | 13,7 | 48,7 | 247 | 302 |
| Напиток из клубники | 200 | 0,3 | 0 | 26,2 | 116 | акт |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,84 | 0,35 | 17,08 | 85 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 30 | 2,43 | 1,02 | 12,7 | 66 | |
| Итого: | 900 | 29,72 | 27,97 | 126,48 | 818 | |

Утверждаю:
 Директор ООО "АСТ" -
 Старковская М.А.
 " 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
 ДЕТЕЙ МОБИЛИЗОВАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ 5-11 КЛАССОВ**

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества, г | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с зелёным горошком | 100 | 1,2 | 5 | 11,7 | 82 | 43 |
| Шницель из печени с соусом | 100 | 12,1 | 9,2 | 6,8 | 161 | 622 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,44 | 37,6 | 265 | 516 |
| Чай с сахаром и лимоном | 205 | 0,2 | 0,01 | 13,8 | 62 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 49 | |
| Итого: | 605 | 21,42 | 21,85 | 79,66 | 619 | |
| Обед | | | | | | |
| Морковь отварная | 100 | 1,3 | 3,8 | 7,4 | 68 | 315 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 255 | 2,9 | 6,04 | 17,9 | 145 | 132 |
| Птица, запеченная в сметанном соусе | 100 | 13,1 | 11,7 | 25,5 | 237 | акт |
| Каша полтавская вязкая | 180 | 5,9 | 5,52 | 28,9 | 202 | 302 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 21,2 | 105 | 638 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 885 | 27,73 | 28,04 | 123,98 | 874 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Свекла отварная | 100 | 1,8 | 0 | 10,8 | 50 | 315 |
| Котлета куриная с соусом | 100 | 11,3 | 13,1 | 8 | 228 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,76 | 8,46 | 30,8 | 216 | 510 |
| Напиток из клубники | 200 | 0,3 | 0 | 26,2 | 116 | акт |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 49 | |
| Итого: | 600 | 20,78 | 21,76 | 85,56 | 659 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец солёный | 100 | 0,8 | 0,1 | 0,8 | 10 | |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 168 | 139 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 100 | 12,00 | 12,9 | 19,3 | 277 | 469 |
| Рис припущенный | 180 | 5,4 | 8,16 | 40,1 | 257 | 512 |
| Напиток из ягодной смеси "Летняя" | 200 | 0,44 | 0 | 24,1 | 83 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 880 | 28,89 | 27,74 | 129,68 | 912 | |

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|--|-----|------|------|------|-----|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная кукурузная с маслом | 245 | 10,9 | 8,16 | 40,9 | 299 | 173 |

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,06 | 12,3 | 59 | 685 |
| Батон сдобный с маслом | 40 | 2,3 | 7 | 15,9 | 121 | 2 |
| Сдоба обыкновенная | 75 | 5,7 | 5,1 | 17,73 | 111 | акт |
| Итого: | 560 | 19,1 | 20,32 | 86,83 | 590 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра свекольная | 100 | 2,2 | 7,6 | 11,4 | 128 | 78 |
| Щи из | 255 | 2,5 | 5,85 | 15,75 | 100 | 124 |
| Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом | 100 | 15,4 | 12,6 | 27,3 | 302 | 454 |
| Каша перловая рассыпчатая | 180 | 3,7 | 4,9 | 29,2 | 172 | 510 |
| Напиток из облепихи | 200 | 0,3 | 0 | 15 | 96 | 700 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 885 | 28,15 | 31,93 | 121,73 | 915 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Морковь отварная | 100 | 1,3 | 3,8 | 7,4 | 68 | 315 |
| Рагу из птицы | 280 | 16,9 | 16,7 | 49,4 | 420 | 436 |
| Напиток из чёрной смородины | 200 | 0,1 | 0 | 13,9 | 78 | 700 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 49 | |
| Итого: | 600 | 19,92 | 20,7 | 80,46 | 615 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,4 | 5,1 | 5,60 | 87 | 43 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,01 | 5 | 19,75 | 120 | 140 |
| Котлета мясная с соусом | 100 | 10,3 | 11,9 | 16,6 | 253 | 451 |
| Пюре гороховое | 180 | 9,96 | 6,6 | 45,7 | 269 | 199 |
| Чай с сахаром и лимоном | 205 | 0,2 | 0,01 | 13,8 | 62 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 885 | 28,92 | 29,59 | 124,53 | 908 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Огурец солёный | 100 | 0,8 | 0,1 | 0,8 | 10 | |
| Тефтели с соусом | 100 | 13,6 | 12,7 | 16,4 | 261 | 462 |
| Каша полтавская вязкая | 180 | 5,9 | 5,52 | 28,9 | 202 | 302 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 200 | 0,48 | 0 | 21,2 | 105 | 638 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 49 | |
| Итого: | 600 | 22,4 | 18,52 | 77,06 | 627 | |
| Обед | | | | | | |
| Маринад овощной (без томата) | 100 | 1,2 | 5,3 | 10 | 143 | 613 |
| Борщ сибирский со сметаной | 255 | 4,9 | 3,9 | 16,95 | 123 | 111 |
| Котлета куриная с соусом | 100 | 11,3 | 13,1 | 8 | 228 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,76 | 8,46 | 30,8 | 216 | 510 |
| Напиток из клубники | 200 | 0,3 | 0 | 26,2 | 116 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 885 | 27,51 | 31,74 | 115,03 | 943 | |