

Утверждаю:

Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.

"01" *Июль* 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

| Наименование блюда                | Масса порций, г | Пищевые вещества, г |              |               | ЭЦ (ккал)  | № рецептуры |
|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|------------|-------------|
|                                   |                 | Белки               | Жиры         | Углеводы      |            |             |
| <b>Завтрак</b>                    |                 |                     |              |               |            |             |
| Овощи отварные (капуста брокколи) | 60              | 0,48                | 0,5          | 1,14          | 12         | 315         |
| Тефтели по-флотски с соусом       | 100             | 13,75               | 12,24        | 25,5          | 308        | акт         |
| Пюре картофельное                 | 150             | 3,15                | 6,75         | 21,9          | 164        | 520         |
| Чай с сахаром                     | 180             | 0,2                 | 0,05         | 11,1          | 53         | 685         |
| Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,62                | 0,2          | 9,76          | 49         |             |
| <b>Итого:</b>                     | <b>510</b>      | <b>19,2</b>         | <b>19,74</b> | <b>69,4</b>   | <b>586</b> |             |
| <b>Обед</b>                       |                 |                     |              |               |            |             |
| Овощи отварные (капуста брокколи) | 60              | 0,48                | 0,5          | 1,14          | 12         | 315         |
| Суп картофельный с горохом        | 200             | 4,96                | 4,48         | 17,84         | 134        | 139         |
| Котлета школьная с соусом         | 100             | 11,71               | 11,71        | 23,31         | 255        | акт         |
| Каша гречневая вязкая             | 150             | 4,8                 | 7,05         | 25,65         | 180        | 510         |
| Напиток из вишни                  | 180             | 0,3                 | 0            | 26,2          | 106        | 631         |
| Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,43                | 0,3          | 14,64         | 73         |             |
| Хлеб пшенично-ржаной              | 20              | 1,62                | 0,68         | 8,44          | 44         |             |
| <b>Итого:</b>                     | <b>740</b>      | <b>26,3</b>         | <b>24,72</b> | <b>117,22</b> | <b>804</b> |             |

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

|                                       |            |              |              |               |            |     |
|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| <b>Завтрак</b>                        |            |              |              |               |            |     |
| Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 205        | 7,92         | 3,96         | 30,02         | 228        | 174 |
| Какао с молоком                       | 180        | 3,38         | 3,49         | 18,01         | 81         | 693 |
| Батон сдобный с сыром                 | 50         | 4,1          | 4,42         | 14,3          | 135        | 2   |
| Сдоба с маком и помародой             | 80         | 3,8          | 5,65         | 19,47         | 136        | акт |
| <b>Итого:</b>                         | <b>515</b> | <b>19,15</b> | <b>17,52</b> | <b>81,8</b>   | <b>580</b> |     |
| <b>Обед</b>                           |            |              |              |               |            |     |
| Свекла отварная                       | 60         | 1,08         | 0            | 6,48          | 30         | 315 |
| Суп из овощей со сметаной             | 205        | 1,82         | 4,78         | 12,8          | 88         | 135 |
| Биточки куриные с соусом              | 100        | 13,98        | 13,88        | 8,86          | 218        | акт |
| Каша полтавская вязкая                | 150        | 3,8          | 4,6          | 24,1          | 168        | 302 |
| Напиток из клубники                   | 180        | 0,3          | 0            | 26,2          | 106        | акт |
| Хлеб пшеничный                        | 30         | 2,43         | 0,3          | 14,64         | 73         |     |
| Хлеб пшенично-ржаной                  | 20         | 1,62         | 0,68         | 8,44          | 44         |     |
| <b>Итого:</b>                         | <b>745</b> | <b>25,03</b> | <b>24,24</b> | <b>101,52</b> | <b>727</b> |     |

**ДЕНЬ: СРЕДА**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

|                                  |     |       |      |      |     |     |
|----------------------------------|-----|-------|------|------|-----|-----|
| <b>Завтрак</b>                   |     |       |      |      |     |     |
| Салат из белокочанной капусты    | 60  | 0,84  | 3,06 | 5,34 | 52  | 43  |
| Птица, тушенная в соусе томатном | 100 | 11,25 | 10,2 | 7,2  | 177 | акт |
| Макаронные изделия отварные      | 150 | 5,25  | 6,15 | 35,3 | 221 | 516 |
| Чай с сахаром                    | 180 | 0,2   | 0,05 | 11,1 | 53  | 685 |



|   |            |              |              |               |            |     |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Хлеб пшеничный                          | 20         | 1,62         | 0,2          | 9,76          | 49         |     |
| <b>Итого:</b>                           | <b>510</b> | <b>19,16</b> | <b>19,66</b> | <b>68,7</b>   | <b>552</b> |     |
| <b>Обед</b>                             |            |              |              |               |            |     |
| Салат из белокочанной капусты           | 60         | 0,84         | 3,06         | 5,34          | 52         | 43  |
| Рассольник ленинградский со сметаной    | 205        | 1,47         | 4,83         | 14,3          | 116        | 132 |
| Тeftели "алтайские" (с пшеном) с соусом | 100        | 13,92        | 13,88        | 21,74         | 244        | акт |
| Каша перловая рассыпчатая               | 150        | 3,09         | 4,49         | 24,36         | 143        | 510 |
| Напиток из смеси сухофруктов            | 180        | 0,43         | 0            | 24,6          | 104        | 638 |
| Хлеб пшеничный                          | 30         | 2,43         | 0,3          | 14,64         | 73         |     |
| Хлеб пшенично-ржаной                    | 20         | 1,62         | 0,68         | 8,44          | 44         |     |
| <b>Итого:</b>                           | <b>745</b> | <b>23,8</b>  | <b>27,24</b> | <b>113,42</b> | <b>776</b> |     |

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

|   |            |              |              |               |            |     |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| <b>Завтрак</b>                                  |            |              |              |               |            |     |
| Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом        | 205        | 8,26         | 5,2          | 23,93         | 219        | 173 |
| Чай с сахаром и лимоном                         | 185        | 0,19         | 0,01         | 12,38         | 56         | 686 |
| Батон сдобный с маслом                          | 50         | 2,77         | 7,89         | 16,2          | 131        | 2   |
| Кекс "Мраморный"                                | 75         | 5,43         | 5,98         | 21,85         | 162        | акт |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>515</b> | <b>16,65</b> | <b>19,08</b> | <b>74,36</b>  | <b>568</b> |     |
| <b>Обед</b>                                     |            |              |              |               |            |     |
| Овощи отварные (горошек зелёный)                | 60         | 0,48         | 0,5          | 1,14          | 12         | 315 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205        | 2,66         | 4,91         | 11,28         | 92         | 110 |
| Зразы из минтая с сыром с соусом                | 100        | 12,80        | 9,89         | 16,06         | 205        | акт |
| Рис припущенный                                 | 150        | 3,75         | 9            | 39,4          | 244        | 512 |
| Напиток из чёрной смородины                     | 180        | 0,1          | 0            | 21,8          | 88         | 700 |
| Хлеб пшеничный                                  | 30         | 2,43         | 0,3          | 14,64         | 73         |     |
| Хлеб пшенично-ржаной                            | 20         | 1,62         | 0,68         | 8,44          | 44         |     |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>745</b> | <b>23,84</b> | <b>25,28</b> | <b>112,76</b> | <b>758</b> |     |

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

|  |            |              |              |               |            |     |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| <b>Завтрак</b>                           |            |              |              |               |            |     |
| Огурец солёный                           | 60         | 0,48         | 0,06         | 0,48          | 6          |     |
| Котлета школьная с соусом                | 100        | 11,71        | 11,71        | 23,31         | 255        | акт |
| Каша гречневая вязкая                    | 150        | 4,8          | 7,05         | 25,65         | 180        | 510 |
| Напиток из ягодной смеси "Летняя"        | 180        | 0,4          | 0            | 24,1          | 45         | акт |
| Хлеб пшеничный                           | 20         | 1,62         | 0,2          | 9,76          | 49         |     |
| <b>Итого:</b>                            | <b>510</b> | <b>19,01</b> | <b>19,02</b> | <b>83,3</b>   | <b>535</b> |     |
| <b>Обед</b>                              |            |              |              |               |            |     |
| Икра свекольная                          | 60         | 1,44         | 4,56         | 7,8           | 79         | 78  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200        | 2,52         | 5,5          | 16,84         | 106        | 140 |
| Наггетсы куриные                         | 100        | 12,61        | 9,8          | 18,3          | 227        | акт |
| Пюре картофельное                        | 150        | 3,15         | 6,75         | 21,9          | 164        | 520 |
| Напиток из ягодной смеси "Летняя"        | 180        | 0,4          | 0            | 24,1          | 45         | акт |
| Хлеб пшеничный                           | 30         | 2,43         | 0,3          | 14,64         | 73         |     |
| Хлеб пшенично-ржаной                     | 20         | 1,62         | 0,68         | 8,44          | 44         |     |
| <b>Итого:</b>                            | <b>740</b> | <b>24,17</b> | <b>27,59</b> | <b>112,02</b> | <b>738</b> |     |



Утверждаю:

Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.

" " 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ :**

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

| Наименование блюда                         | Масса порций, г | Пищевые вещества, г |              |               | ЭЦ (ккал)  | № рецептуры |
|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|------------|-------------|
|  |                 | Белки               | Жиры         | Углеводы      |            |             |
| <b>Завтрак</b>                             |                 |                     |              |               |            |             |
| Салат из свежей капусты с зелёным горошком | 60              | 0,72                | 1,98         | 7,02          | 49         | 43          |
| Плов из птицы                              | 250             | 16,4                | 16,38        | 47,95         | 428        | 291         |
| Чай с сахаром                              | 180             | 0,2                 | 0,05         | 11,1          | 53         | 685         |
| Хлеб пшеничный                             | 20              | 1,62                | 0,2          | 9,76          | 49         |             |
| <b>Итого:</b>                              | <b>510</b>      | <b>18,94</b>        | <b>18,61</b> | <b>75,83</b>  | <b>579</b> |             |
| <b>Обед</b>                                |                 |                     |              |               |            |             |
| Салат из свежей капусты с зелёным горошком | 60              | 0,72                | 1,98         | 7,02          | 49         | 43          |
| Суп картофельный с рыбными консервами      | 200             | 1,4                 | 4,93         | 11,44         | 88         | 215         |
| "Гречаники" с соусом                       | 100             | 11,85               | 11,42        | 27,43         | 250        | 291         |
| Макаронные изделия отварные                | 150             | 5,25                | 6,15         | 35,3          | 221        | 516         |
| Чай с сахаром                              | 180             | 0,2                 | 0,05         | 11,1          | 53         | 685         |
| Хлеб пшеничный                             | 30              | 2,43                | 0,3          | 14,64         | 73         |             |
| Хлеб пшенично-ржаной                       | 20              | 1,62                | 0,68         | 8,44          | 44         |             |
| <b>Итого:</b>                              | <b>740</b>      | <b>23,47</b>        | <b>25,51</b> | <b>115,37</b> | <b>778</b> |             |

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

|  |            |              |              |               |            |     |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| <b>Завтрак</b>                           |            |              |              |               |            |     |
| Огурец солёный                           | 60         | 0,48         | 0,06         | 0,48          | 6          |     |
| Пельмени по-домашнему с маслом           | 250        | 16,8         | 19,1         | 55,28         | 458        | акт |
| Чай с сахаром и лимоном                  | 185        | 0,19         | 0,01         | 12,38         | 56         | 686 |
| Хлеб пшеничный                           | 20         | 1,62         | 0,2          | 9,76          | 49         |     |
| <b>Итого:</b>                            | <b>515</b> | <b>19,09</b> | <b>19,37</b> | <b>77,9</b>   | <b>569</b> |     |
| <b>Обед</b>                              |            |              |              |               |            |     |
| Свекла отварная                          | 60         | 1,08         | 0            | 6,48          | 30         | 315 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200        | 2,52         | 5,5          | 16,84         | 106        | 140 |
| Птица, тушенная в соусе томатном         | 100        | 11,25        | 10,2         | 7,2           | 177        | акт |
| Каша гречневая вязкая                    | 150        | 4,8          | 7,05         | 25,65         | 180        | 510 |
| Напиток из клубники                      | 180        | 0,3          | 0            | 26,2          | 106        | акт |
| Хлеб пшеничный                           | 30         | 2,43         | 0,3          | 14,64         | 73         |     |
| Хлеб пшенично-ржаной                     | 20         | 1,62         | 0,68         | 8,44          | 44         |     |
| <b>Итого:</b>                            | <b>740</b> | <b>24</b>    | <b>23,73</b> | <b>105,45</b> | <b>716</b> |     |

**ДЕНЬ: СРЕДА**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

|                                  |     |      |      |       |     |     |
|----------------------------------|-----|------|------|-------|-----|-----|
| <b>Завтрак</b>                   |     |      |      |       |     |     |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 205 | 8,54 | 5,14 | 23,4  | 231 | 302 |
| Чай с сахаром                    | 180 | 0,2  | 0,05 | 11,1  | 53  | 685 |
| Батон сдобный с маслом           | 50  | 2,77 | 7,89 | 16,2  | 131 | 2   |
| Кекс "Мраморный"                 | 75  | 5,43 | 5,98 | 21,85 | 162 | акт |



|                                      |            |              |              |               |            |     |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| <b>Итого:</b>                        | <b>510</b> | <b>16,94</b> | <b>19,06</b> | <b>72,55</b>  | <b>577</b> |     |
| <b>Обед</b>                          |            |              |              |               |            |     |
| Овощи отварные (горошек зелёный)     | 60         | 0,48         | 0,5          | 1,14          | 12         | 315 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со | 205        | 1,97         | 4,68         | 11,62         | 80         | 124 |
| Тефтели по-флотски с соусом          | 100        | 13,75        | 12,24        | 25,5          | 308        | акт |
| Пюре картофельное                    | 150        | 3,15         | 6,75         | 21,9          | 164        | 520 |
| Напиток из клюквы                    | 180        | 0,1          | 0            | 21,8          | 88         | 700 |
| Хлеб пшеничный                       | 30         | 2,43         | 0,3          | 14,64         | 73         |     |
| Хлеб пшенично-ржаной                 | 20         | 1,62         | 0,68         | 8,44          | 44         |     |
| <b>Итого:</b>                        | <b>745</b> | <b>23,5</b>  | <b>25,15</b> | <b>105,04</b> | <b>769</b> |     |

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

|                                  |            |              |              |               |            |     |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| <b>Завтрак</b>                   |            |              |              |               |            |     |
| Салат из белокочанной капусты    | 60         | 0,84         | 3,06         | 5,34          | 52         | 43  |
| Зразы из минтая с сыром с соусом | 100        | 12,80        | 9,89         | 16,06         | 205        | акт |
| Каша полтавская вязкая           | 150        | 3,8          | 4,6          | 24,1          | 168        | 302 |
| Напиток из чёрной смородины      | 180        | 0,1          | 0            | 21,8          | 88         | 700 |
| Хлеб пшеничный                   | 20         | 1,62         | 0,2          | 9,76          | 49         |     |
| <b>Итого:</b>                    | <b>510</b> | <b>19,16</b> | <b>17,75</b> | <b>77,06</b>  | <b>562</b> |     |
| <b>Обед</b>                      |            |              |              |               |            |     |
| Салат из белокочанной капусты    | 60         | 0,84         | 3,06         | 5,34          | 52         | 43  |
| Суп картофельный с горохом       | 200        | 4,96         | 4,48         | 17,84         | 134        | 139 |
| Пельмени по-домашнему с маслом   | 250        | 16,8         | 19,1         | 55,28         | 458        | акт |
| Чай с сахаром и лимоном          | 185        | 0,19         | 0,01         | 12,38         | 56         | 686 |
| Хлеб пшеничный                   | 30         | 2,43         | 0,3          | 14,64         | 73         |     |
| Хлеб пшенично-ржаной             | 20         | 1,62         | 0,68         | 8,44          | 44         |     |
| <b>Итого:</b>                    | <b>745</b> | <b>26,84</b> | <b>27,63</b> | <b>113,92</b> | <b>817</b> |     |

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

|                                   |            |              |              |               |            |     |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| <b>Завтрак</b>                    |            |              |              |               |            |     |
| Овощи отварные (капуста брокколи) | 60         | 0,48         | 0,5          | 1,14          | 12         | 315 |
| Наггетсы куриные                  | 100        | 12,61        | 9,8          | 18,3          | 227        | акт |
| Рагу овощное                      | 150        | 2,85         | 6,75         | 21,9          | 137        | 714 |
| Сок                               | 180        | 0,9          | 0            | 16,38         | 68         |     |
| Хлеб пшеничный                    | 20         | 1,62         | 0,2          | 9,76          | 49         |     |
| <b>Итого:</b>                     | <b>510</b> | <b>18,46</b> | <b>17,25</b> | <b>67,48</b>  | <b>493</b> |     |
| <b>Обед</b>                       |            |              |              |               |            |     |
| Огурец солёный                    | 60         | 0,48         | 0,06         | 0,48          | 6          |     |
| Борщ сибирский со сметаной        | 205        | 3,7          | 6,63         | 14,56         | 102        | 111 |
| Плов из птицы                     | 250        | 16,4         | 16,38        | 47,95         | 428        | 291 |
| Сок                               | 180        | 0,9          | 0            | 16,38         | 68         |     |
| Хлеб пшеничный                    | 30         | 2,43         | 0,3          | 14,64         | 73         |     |
| Хлеб пшенично-ржаной              | 20         | 1,62         | 0,68         | 8,44          | 44         |     |
| <b>Итого:</b>                     | <b>745</b> | <b>25,53</b> | <b>24,05</b> | <b>102,45</b> | <b>721</b> |     |