

Утверждаю:

Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.

" \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (12 лет и старше)**

**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		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	50	2.77	7.89	16.2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	245	9.87	6.2	28.6	262	173
Чай с сахаром	180	0.2	0.05	11.1	53	685
Булочка "Дорожная"	100	7.1	5.8	31.6	165	770
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>19.94</b>	<b>19.94</b>	<b>87.5</b>	<b>611</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	100	0.7	0	1.8	10	
Суп картофельный с горохом	250	6.2	4.7	22.3	168	139
Котлета школьная с соусом	100	11.71	11.71	23.31	255	акт
Каша гречневая вязкая	180	5.76	10.76	30.78	216	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>860</b>	<b>28.72</b>	<b>28.15</b>	<b>127.47</b>	<b>872</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с маслом	50	2.77	7.89	16.2	131	2
Чай с сахаром	200	0.22	0.06	12.3	59	685
Булочка "Дорожная"	100	7.1	5.8	31.6	165	770
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10.09</b>	<b>13.75</b>	<b>60.1</b>	<b>355</b>	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	50	4.1	4.42	14.3	135	2
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	245	9.47	5.3	35.88	272	174
Какао с молоком	180	3.38	3.49	18.01	81	693
Сдоба с маком и помарой	80	3.8	5.65	19.47	136	акт
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>20.7</b>	<b>18.86</b>	<b>87.66</b>	<b>624</b>	
<b>Обед</b>						
Свекла отварная	100	1.8	0	10.8	50	315
Суп из овощей со сметаной	255	2.56	6.2	16.7	119	135
Биточки куриные с соусом	100	13.98	13.88	8.86	218	акт
Каша полтавская вязкая	180	4.76	7.52	29.92	212	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>865</b>	<b>27.45</b>	<b>28.58</b>	<b>115.56</b>	<b>822</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с сыром	50	4.1	4.42	14.3	135	2
Какао с молоком	200	3.76	3.88	20.01	90	693
Сдоба с маком и помарой	100	3.9	5.85	19.77	146	акт
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>11.76</b>	<b>14.15</b>	<b>54.08</b>	<b>371</b>	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2.77	7.89	16.2	131	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	245	9.96	6.57	38.1	278	174
Чай с сахаром и лимоном	185	0.19	0.01	12.38	56	686
Кекс "Мраморный"	75	5.43	5.98	21.85	162	акт
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>18.35</b>	<b>20.45</b>	<b>88.53</b>	<b>627</b>	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	87	43
Рассольник ленинградский со сметаной	255	1.83	6	17.79	144	132
Тефтели "алтайские" (с пшеном) с соусом	100	13.92	13.88	21.74	244	акт
Каша перловая рассыпчатая	180	5.51	5.39	29.23	172	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>865</b>	<b>27.14</b>	<b>31.35</b>	<b>125.34</b>	<b>868</b>	
Полдник						
Бутерброд с маслом	70	2.97	7.99	16.5	141	2
Чай с сахаром и лимоном	205	0.2	0.01	12.58	59	686
Кекс "Мраморный"	75	5.43	5.98	21.85	162	акт
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8.6</b>	<b>13.98</b>	<b>50.93</b>	<b>362</b>	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	4.1	4.42	14.3	135	2
Каша молочная пшеничная с маслом	245	10.21	7.14	29.77	276	302
Кофейный напиток	180	1.26	1.8	16.16	77	692
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	80	4.7	6.5	17.4	132	акт
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>20.27</b>	<b>19.86</b>	<b>77.63</b>	<b>620</b>	
Обед						
Огурец свежий	100	0.7	0	1.8	10	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	3.06	6.1	14.03	114	110
Зразы из минтая с сыром с соусом	100	12.80	9.89	16.06	205	акт
Рис припущенный	180	6.5	10.8	47.28	293	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>865</b>	<b>27.21</b>	<b>27.77</b>	<b>124.05</b>	<b>827</b>	
Полдник						
Бутерброд с сыром	50	4.1	4.42	14.3	135	2
Кофейный напиток	200	1.36	1.9	16.26	81	692
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	100	5.1	6.9	17.8	142	акт
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10.56</b>	<b>13.22</b>	<b>48.36</b>	<b>358</b>	

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

<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	50	2.77	7.89	16.2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	245	9.87	6.2	28.6	262	173
Чай с сахаром	180	0.2	0.05	11.1	53	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5.4	22.3	148	акт
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>20.84</b>	<b>19.54</b>	<b>78.2</b>	<b>594</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	100	2.4	7.6	13	132	78
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.15	5.72	21.05	153	140
Наггетсы куриные	100	12.61	9.8	18.3	227	акт
Пюре картофельное	180	3.78	8.1	26.3	197	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>860</b>	<b>27.39</b>	<b>32.2</b>	<b>125.83</b>	<b>871</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с маслом	50	2.77	7.89	16.2	131	2
Чай с сахаром	200	0.22	0.06	12.3	59	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5.4	22.3	148	акт
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10.99</b>	<b>13.35</b>	<b>50.8</b>	<b>338</b>	



Утверждаю:

Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.

" " 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (12 лет и старше)**

**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		
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	50	2.77	7.89	16.2	131	2
Каша молочная пшённая с маслом	245	10.21	7.14	29.77	276	302
Чай с сахаром и лимоном	185	0.19	0.01	12.38	56	686
Булочка "Дорожная"	100	7.1	5.8	31.6	165	770
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20.27</b>	<b>20.84</b>	<b>89.95</b>	<b>628</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	100	1.2	3.3	11.7	82	43
Суп картофельный с рыбными консервами	250	3.75	6.16	14.3	110	215
"Гречаники" с соусом	100	11.85	11.42	27.43	250	291
Макаронные изделия отварные	180	6.3	6.38	42.36	265	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>860</b>	<b>27.35</b>	<b>28.29</b>	<b>129.97</b>	<b>877</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с маслом	50	2.77	7.89	16.2	131	2
Чай с сахаром и лимоном	205	0.2	0.01	12.58	59	686
Булочка "Дорожная"	100	7.1	5.8	31.6	165	770
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>10.07</b>	<b>13.7</b>	<b>60.38</b>	<b>355</b>	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	50	4.1	4.42	14.3	135	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	245	9.96	6.57	38.1	278	174
Какао с молоком	180	3.38	3.49	18.01	81	693
Сдоба с маком и помародой	80	3.8	5.65	19.47	136	акт
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21.19</b>	<b>20.13</b>	<b>89.88</b>	<b>630</b>	
<b>Обед</b>						
Свекла отварная	100	1.8	0	10.8	50	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.15	5.72	21.05	153	140
Птица, тушенная в соусе томатном	100	11.25	10.2	7.2	177	акт
Каша гречневая вязкая	180	5.76	10.76	30.78	216	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>860</b>	<b>27.31</b>	<b>27.66</b>	<b>119.11</b>	<b>819</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с сыром	50	4.1	4.42	14.3	135	2
Какао с молоком	200	3.76	3.88	20.01	90	693
Сдоба с маком и помародой	100	3.9	5.85	19.77	146	акт
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>11.76</b>	<b>14.15</b>	<b>54.08</b>	<b>371</b>	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2.77	7.89	16.2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	245	9.87	6.2	28.6	262	173
Чай с сахаром	180	0.2	0.05	11.1	53	685
Кекс "Мраморный"	75	5.43	5.98	21.85	162	акт
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18.27</b>	<b>20.12</b>	<b>77.75</b>	<b>608</b>	
Обед						
Огурец свежий	100	0.7	0	1.8	10	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	4.77	6.5	16.6	110	124
Тефтели по-флотски с соусом	100	13.75	12.24	25.5	308	акт
Пюре картофельное	180	3.78	8.1	26.3	197	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>865</b>	<b>27.15</b>	<b>27.82</b>	<b>115.08</b>	<b>830</b>	
Полдник						
Бутерброд с маслом	70	2.97	7.99	16.5	141	2
Чай с сахаром и лимоном	205	0.2	0.01	12.58	59	686
Кекс "Мраморный"	75	5.43	5.98	21.85	162	акт
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8.6</b>	<b>13.98</b>	<b>50.93</b>	<b>362</b>	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	4.1	4.42	14.3	135	2
Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом	245	10.88	8.49	40.75	298	302
Чай с сахаром и молоком	180	1.26	1.4	15.93	64	378
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	80	4.7	6.5	17.4	132	акт
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>20.94</b>	<b>20.81</b>	<b>88.38</b>	<b>629</b>	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	87	43
Суп картофельный с горохом	250	6.2	4.7	22.3	168	139
Пельмени куриные с маслом	280	18.82	21.39	61.9	513	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>865</b>	<b>30.66</b>	<b>32.18</b>	<b>128.56</b>	<b>941</b>	
Полдник						
Бутерброд с сыром	50	4.1	4.42	14.3	135	2
Чай с сахаром и молоком	200	1.36	1.6	16.2	70	378
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	100	5.1	6.9	17.8	142	акт
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10.56</b>	<b>12.92</b>	<b>48.3</b>	<b>347</b>	

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

<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	50	2.77	7.89	16.2	131	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	245	9.96	6.57	38.1	278	174
Чай с сахаром	180	0.2	0.05	11.1	53	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5.4	22.3	148	акт
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>20.93</b>	<b>19.91</b>	<b>87.7</b>	<b>610</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец солёный	100	0.8	0.1	0.8	10	
Борщ сибирский со сметаной	255	4.6	8.7	21.1	147	111
Плов из птицы	280	18.37	18.35	53.7	479	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>865</b>	<b>28.72</b>	<b>28.13</b>	<b>115.06</b>	<b>821</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с маслом	50	2.77	7.89	16.2	131	2
Чай с сахаром	200	0.22	0.06	12.3	59	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5.4	22.3	148	акт
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10.99</b>	<b>13.35</b>	<b>50.8</b>	<b>338</b>	

