

Утверждаю
 Директор ООО "АСП+"
 Старковская М.А.
 " " 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 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						
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
Итого:	575	19,94	19,94	87,5	611	
Обед						
Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	
Суп картофельный с горохом	250	6,2	6,6	22,3	168	139
Котлета школьная с соусом	100	12,01	11,71	23,31	255	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	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	
Итого:	860	29,02	27,75	127,47	872	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

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 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 помадой	80	3,8	5,65	19,47	136	акт
Итого:	555	20,7	18,86	87,66	624	
Обед						
Свекла отварная	100	1,8	0	10,8	50	315
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	3,77	6,5	15,4	110	124
Палочки куриные	100	13,4	14,85	12,6	266	акт
Пюре картофельное	180	4,78	8,1	27,8	197	520
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	
Итого:	865	28,1	30,43	115,88	846	

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
Итого:	555	18,35	20,45	88,53	627	
Обед						

Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87	43
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	4,5	21,05	120	140
Тефтели "алтайские" (с пшеном) с соусом	100	13,92	13,88	21,74	244	акт
Каша перловая рассыпчатая	180	4,71	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	
Итого:	860	27,66	29,85	128,6	844	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старш

Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша молочная пшённая 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 варены	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
Итого:	555	20,27	19,86	77,63	620	
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	15,31	9,99	16,06	205	акт
Рис припущенный	180	4,5	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	
Итого:	865	27,72	27,87	124,05	827	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старш

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
Сдоба обыкновенная	100	8	5,4	22,3	148	акт
Итого:	575	20,84	19,54	78,2	594	
Обед						
Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	78
Рассольник ленинградский со сметаной	255	1,83	6	17,79	144	132
Наггетсы куриные	100	12,11	11,1	12,3	227	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	6,38	42,36	265	516
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	
Итого:	865	27,09	32,06	132,63	930	

Утверждаю:
 Директор ООО "АСП+"
 Старковская М.А.
 "11" *Сентябрь* 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 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)	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого:	580	20,27	20,84	89,95	628	
Обед						
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	100	1,2	3,3	11,7	82	43
Суп картофельный с рыбными консервами	250	1,75	6,16	14,3	110	215
Плов из птицы	280	22,7	18,34	53,7	479	291
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	
Итого:	860	30	28,78	128,98	894	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

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 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 помадой	80	3,8	5,65	19,47	136	акт
Итого:	555	21,19	20,13	89,88	630	
Обед						
Свекла отварная	100	1,8	0	10,8	50	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	4,5	21,05	120	140
Биточки куриные с соусом	100	13,98	13,88	8,86	218	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	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	
Итого:	860	29,04	27,82	120,77	827	

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
Итого:	550	18,27	20,12	77,75	608	
Обед						

Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	3,77	6,5	15,4	110	124
Тефтели по-флотски с соусом	100	13,75	12,24	25,5	308	акт
Пюре картофельное	180	4,78	8,1	27,8	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	
Итого:	865	27,15	27,82	115,38	830	

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
Итого:	555	20,94	20,81	88,38	629	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87	43
Суп картофельный с горохом	250	6,2	6,6	22,3	168	139
Зразы из минтая с яйцом с соусом	100	11,52	7,87	9,58	133	акт
Рис припущенный	180	4,5	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	
Итого:	860	27,77	31,35	132,94	886	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

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 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
Итого:	575	20,93	19,91	87,7	610	
Обед						
Огурец солёный	100	0,8	0,1	0,8	10	
Борщ сибирский со сметаной	255	4,6	4,51	16,87	127	111
Пельмени куриные с маслом	280	18,8	25,37	61,9	535	акт
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	
Итого:	865	29,15	30,96	119,03	857	