

Утверждаю:
Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.
"11" ноября 2023 г.



Бродковская С.И.
В.
08.11.2023

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		
Завтрак						
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	
Итого:	510	18,94	18,61	75,83	579	
Обед						
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	
Итого:	740	23,47	25,51	115,37	778	
ДЕНЬ: ВТОРНИК						

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
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	
Итого:	515	19,09	19,37	77,9	569	
Обед						
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	
Итого:	740	24	23,73	105,45	716	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Каша молочная пшённая 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