

Утверждаю:

Директор ООО "АСП"

Старковская М.А.

2024 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>						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	3,34	52	43
Котлета мясная с соусом	90	9,3	10,7	14,9	228	451
Каша перловая рассыпчатая	150	3,09	4,49	24,36	143	510
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59	685
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>15,86</b>	<b>18,61</b>	<b>69,54</b>	<b>555</b>	
<b>Обед</b>						
Морковь отварная	60	0,78	2,28	4,44	41	315
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Гёфтели с соусом	90	12,2	11,1	14,8	235	462
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,2	31,3	221	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	
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>26,87</b>	<b>24,94</b>	<b>110,68</b>	<b>807</b>	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

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	
Птица, тушеная в соусе томатном	100	11,85	9,2	4,2	147	301
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Напиток из клубники	200	0,3	0	26,2	116	акт
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>17,4</b>	<b>16,21</b>	<b>62,54</b>	<b>482</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная	60	1,32	4,56	6,84	77	78
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,97	4,68	12,6	80	124
Шницель из печени с соусом	100	12,1	9,2	6,8	161	622
Каша полтавская вязкая	150	3,8	4,6	24,1	168	302
Напиток из ягодной смеси "Слива"	200	0,2	0	24,1	83	631
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,43	1,02	12,7	66	
<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>24,25</b>	<b>24,36</b>	<b>101,78</b>	<b>708</b>	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

<b>Завтрак</b>						
Маринад овощной (без томата)	60	0,72	3,8	6	86	613
Котлета рыбная с соусом	90	12,00	8,2	14,1	175	388
Рис припущенный	150	4,5	6,8	33,4	214	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59	685
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	

<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>19,04</b>	<b>19,06</b>	<b>75,56</b>	<b>583</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	60	0,72	3	7,02	49	43
Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,47	4,83	14,3	116	132
Рагу из птицы	250	15,8	14,9	44,1	375	436
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	30	2,43	1,02	12,7	66	
<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>23,33</b>	<b>24,05</b>	<b>113,96</b>	<b>784</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	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
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>16,46</b>	<b>17,31</b>	<b>71,36</b>	<b>513</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	77	78
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,66	4,91	11,28	92	110
Птица, запеченная в сметанном соусе	100	13,1	11,7	25,5	237	акт
Каша перловая рассыпчатая	150	3,09	4,49	24,36	143	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	
<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>23,42</b>	<b>26,7</b>	<b>103,36</b>	<b>725</b>	

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

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

<b>Завтрак</b>						
Свекла отварная	60	1,08	0	6,48	30	315
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	90	13,9	11,5	24,6	272	454
Рагу овощное	150	2,4	6,05	15,7	131	43
Напиток из ягодной смеси "Слива"	200	0,2	0	24,1	83	631
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>19,2</b>	<b>17,75</b>	<b>80,64</b>	<b>565</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец солёный	60	0,48	0,06	0,48	6	
Суп из овощей со сметаной	205	3,64	2,88	13,4	114	111
Птица, тушенная в соусе томатном	100	11,85	9,2	4,2	147	301
Каша пшенная вязкая	150	5,5	10,7	40,6	200	302
Напиток из клубники	200	0,3	0	26,2	116	акт
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,43	1,02	12,7	66	
<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>26,63</b>	<b>24,16</b>	<b>112,22</b>	<b>722</b>	