

Утверждаю:
 Директор ООО "АСП" Старковская М.А.
 " 10 " 2024 г.



Утверждено
 Директор МБОУ "Береговая 44"
 Д.В. Топова
 186 от 30.08.2024

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)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	100	1,2	5	11,7	82	43
Шницель из печени с соусом	100	12,1	9,2	6,8	161	622
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,44	37,6	265	516
Чай с сахаром и лимоном	205	0,2	0,01	13,8	62	686
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	605	21,42	21,85	79,66	619	
Обед						
Морковь отварная	100	1,3	3,8	7,4	68	315
Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,9	6,04	17,9	145	132
Птица, запеченная в сметанном соусе	100	13,1	11,7	25,5	237	акт
Каша полтавская вязкая	180	5,9	5,52	28,9	202	302
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	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	885	27,73	28,04	123,98	874	

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

Завтрак						
Свекла отварная	100	1,8	0	10,8	50	315
Котлета куриная с соусом	100	11,3	13,1	8	228	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,8	216	510
Напиток из клубники	200	0,3	0	26,2	116	акт
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	600	20,78	21,76	85,56	659	
Обед						
Огурец солёный	100	0,8	0,1	0,8	10	
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Фрикадельки мясные в соусе	100	12,00	12,9	19,3	277	469
Рис припущенный	180	5,4	8,16	40,1	257	512
Напиток из ягодной смеси "Летняя"	200	0,44	0	24,1	83	631
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	880	28,89	27,74	129,68	912	

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

Завтрак						
Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	245	10,9	8,16	40,9	299	173

Чай с сахаром	200	0,2	0,06	12,3	59	685
Батон сдобный с маслом	40	2,3	7	15,9	121	2
Сдоба обыкновенная	75	5,7	5,1	17,73	111	акт
Итого:	560	19,1	20,32	86,83	590	
Обед						
Икра свекольная	100	2,2	7,6	11,4	128	78
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	2,5	5,85	15,75	100	124
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	100	15,4	12,6	27,3	302	454
Каша перловая рассыпчатая	180	3,7	4,9	29,2	172	510
Напиток из облепихи	200	0,3	0	15	96	700
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	885	28,15	31,93	121,73	915	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Морковь отварная	100	1,3	3,8	7,4	68	315
Рагу из птицы	280	16,9	16,7	49,4	420	436
Напиток из чёрной смородины	200	0,1	0	13,9	78	700
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	600	19,92	20,7	80,46	615	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	5,60	87	43
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,01	5	19,75	120	140
Котлета мясная с соусом	100	10,3	11,9	16,6	253	451
Пюре гороховое	180	9,96	6,6	45,7	269	199
Чай с сахаром и лимоном	205	0,2	0,01	13,8	62	686
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	885	28,92	29,59	124,53	908	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Огурец солёный	100	0,8	0,1	0,8	10	
Тефтели с соусом	100	13,6	12,7	16,4	261	462
Каша полтавская вязкая	180	5,9	5,52	28,9	202	302
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,48	0	21,2	105	638
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	600	22,4	18,52	77,06	627	
Обед						
Маринад овощной (без томата)	100	1,2	5,3	10	143	613
Борщ сибирский со сметаной	255	4,9	3,9	16,95	123	111
Котлета куриная с соусом	100	11,3	13,1	8	228	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,8	216	510
Напиток из клубники	200	0,3	0	26,2	116	акт
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	885	27,51	31,74	115,03	943	