

Утверждаю.

Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.

2024 г.

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	3	7,02	49	43
Шницель из печени с соусом	90	10,9	8,3	6,1	145	622
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,2	31,3	221	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:	525	18,69	17,71	67,98	526	
Обед						
Морковь отварная	60	0,78	2,28	4,44	41	315
Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,47	4,83	14,3	116	132
Птица, запеченная в сметанном соусе	100	13,1	11,7	25,5	237	акт
Каша полтавская вязкая	150	3,8	4,6	24,1	168	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:	765	23,68	24,39	112,62	784	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Свекла отварная	60	1,08	0	6,48	30	315
Котлета куриная с соусом	90	10,2	11,8	7,2	205	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Напиток из клубники	200	0,3	0	26,2	116	акт
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	520	18	19,05	75,29	580	
Обед						
Огурец солёный	60	0,48	0,06	0,48	6	
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Фрикадельки мясные в соусе	90	10,80	11,6	17,4	249	469
Рис припущенный	150	4,5	6,8	33,4	214	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:	750	25,23	23,92	116,3	803	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	205	9,1	6,8	34,1	249	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:	520	17,3	18,96	80,03	540	

Обед						
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
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	90	13,9	11,5	24,6	272	454
Каша перловая рассыпчатая	150	3,09	4,49	24,36	143	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:	755	24,63	26,21	106,48	785	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Морковь отварная	60	0,78	2,28	4,44	41	315
Рагу из птицы	250	15,8	14,9	44,1	375	436
Напиток из чёрной смородины	200	0,1	0	13,9	78	700
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	530	18,3	17,38	72,2	543	

Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	3,34	52	43
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,41	4	15,8	96	140
Котлета мясная с соусом	90	9,3	10,7	14,9	228	451
Пюре гороховое	150	8,3	5,5	38,1	224	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:	755	25,1	24,25	109,02	779	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Огурец солёный	60	0,48	0,06	0,48	6	
Тефтели с соусом	90	12,2	11,1	14,8	235	462
Каша полтавская вязкая	150	3,8	4,6	24,1	168	302
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,48	0	21,2	105	638
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	520	18,58	15,96	70,34	563	

Обед						
Маринад овощной (без томата)	60	0,72	3,8	6	86	613
Борщ сибирский со сметаной	205	3,7	3,63	13,56	102	111
Котлета куриная с соусом	90	10,2	11,8	7,2	205	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	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:	755	23,77	27,26	101,69	806	