

Утверждаю:
Директор ООО "АСП-1"
Старковская М.А.
" 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (7-11 лет)**

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		
Завтрак						
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	
Итого:	530	15,86	18,61	69,54	555	
Обед						
Морковь отварная	60	0,78	2,28	4,44	41	315
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Тефтели 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	
Итого:	740	26,87	24,94	110,68	807	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
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	
Итого:	530	17,4	16,21	62,54	482	
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
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	
Итого:	775	24,25	24,36	101,78	708	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
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	

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

06.09.24 10:08 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

Итого:	520	19,04	19,06	75,56	583	
Обед						
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	
Итого:	775	23,33	24,05	113,96	784	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
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
Итого:	525	16,46	17,31	71,36	513	

Обед						
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	
Итого:	765	23,42	26,7	103,36	725	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
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	
Итого:	520	19,2	17,75	80,64	565	

Обед						
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 пшеничная 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	
Итого:	775	26,63	24,16	112,22	722	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА"**, Попова Ольга Владимировна, директор

06.09.24 10:08 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A