

Утверждаю:

Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.

" 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ МОБИЛИЗОВАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ 5-11 КЛАССОВ**

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	5,60	87	43
Котлета мясная с соусом	100	10,3	11,9	16,6	253	451
Каша перловая рассыпчатая	180	3,7	4,9	29,2	172	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>610</b>	<b>18,03</b>	<b>22,26</b>	<b>78,34</b>	<b>644</b>	
<b>Обед</b>						
Морковь отварная	100	1,3	3,8	7,4	68	315
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Тефтели с соусом	100	13,6	12,7	16,4	261	462
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,44	37,6	265	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>870</b>	<b>31,08</b>	<b>30,42</b>	<b>126</b>	<b>938</b>	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Огурец солёный	100	0,8	0,1	0,8	10	
Птица, тушеная в соусе томатном	100	11,85	9,2	4,2	147	301
Пюре картофельное	180	5,7	9,1	30,9	217	520
Напиток из клубники	200	0,3	0	26,2	116	акт
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>21,08</b>	<b>18,7</b>	<b>76,74</b>	<b>563</b>	
<b>Обед</b>						
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
Шницель из печени с соусом	100	12,1	9,2	6,8	161	622
Каша полтавская вязкая	180	5,9	5,52	28,9	202	302
Напиток из ягодной смеси "Слива"	200	0,2	0	24,1	83	631
Хлеб пшеничный	35	2,84	0,35	17,08	85	
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,43	1,02	12,7	66	
<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>28,17</b>	<b>29,54</b>	<b>116,73</b>	<b>825</b>	

**ДЕНЬ: СРЕДА**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Маринад овощной (без томата)	100	1,2	5,3	10	143	613
Котлета рыбная с соусом	100	12,90	8,8	14,7	177	388

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 4A4862464B56C2F3790FC9FBDBE9D1A

Рис припущенный	180	5,4	8,16	40,1	247	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>600</b>	<b>21,32</b>	<b>22,52</b>	<b>86,86</b>	<b>675</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	100	1,2	5	11,7	82	43
Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,9	6,04	17,9	145	132
Рагу из птицы	280	17,2	16,7	49,4	420	436
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,48	0	21,2	105	638
Хлеб пшеничный	35	2,84	0,35	17,08	85	
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,43	1,02	12,7	66	
<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>27,05</b>	<b>29,11</b>	<b>129,98</b>	<b>903</b>	

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**  
**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**  
**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>
----------------

Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	255	12,3	6,5	30,9	274	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>575</b>	<b>20,5</b>	<b>18,61</b>	<b>78,33</b>	<b>568</b>	

<b>Обед</b>						
Икра морковная	100	2,2	7,6	11,4	128	78
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	4,08	6,1	14,1	115	110
Птица, запеченная в сметанном соусе	100	13,1	11,7	25,5	237	акт
Каша перловая рассыпчатая	180	3,7	4,9	29,2	172	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>885</b>	<b>27,33</b>	<b>31,34</b>	<b>115,58</b>	<b>828</b>	

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**  
**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**  
**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>
----------------

Свекла отварная	100	1,8	0	10,8	50	315
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	100	15,4	12,6	27,3	302	454
Рагу овощное	180	3,1	7,8	18,9	151	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>600</b>	<b>22,12</b>	<b>20,6</b>	<b>90,86</b>	<b>635</b>	

<b>Обед</b>						
Огурец солёный	100	0,8	0,1	0,8	10	
Суп из овощей со сметаной	255	4,6	3,6	16,8	147	111
Птица, тушенная в соусе томатном	100	11,85	9,2	4,2	147	301
Каша пшеничная вязкая	180	6,9	13,7	48,7	247	302
Напиток из клубники	200	0,3	0	26,2	116	акт
Хлеб пшеничный	35	2,84	0,35	17,08	85	
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,43	1,02	12,7	66	
<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>29,72</b>	<b>27,97</b>	<b>126,48</b>	<b>818</b>	

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