

Утверждаю:  
 Директор ООО "АСП+"  
 Старковская М.А.  
 "17" января 2023 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	Цена	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	15	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	55	205	8,26	5,2	23,93	219	173
Чай с сахаром	10	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Булочка "Дорожная"	20	100	7,1	5,8	31,6	165	770
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>535</b>	<b>18,33</b>	<b>18,94</b>	<b>82,83</b>	<b>568</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	10	60	0,42	0	1,08	6	
Суп картофельный с горохом	15	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Котлета школьная с соусом	54	100	12,01	11,71	23,31	255	акт
Каша гречневая вязкая	20	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Напиток из вишни	15	180	0,3	0	26,2	106	631
Хлеб пшеничный	3	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>740</b>	<b>26,54</b>	<b>24,22</b>	<b>117,16</b>	<b>798</b>	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

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

<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	15	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	50	205	7,92	3,96	30,02	228	174
Какао с молоком	15	180	3,38	3,49	18,01	81	693
Сдоба с маком и помадой	20	80	3,8	5,65	19,47	136	акт
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>515</b>	<b>19,15</b>	<b>17,52</b>	<b>81,8</b>	<b>580</b>	
<b>Обед</b>							
Свекла отварная	10	60	1,08	0	6,48	30	315
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	205	1,97	4,68	11,62	80	124
Палочки куриные	54	100	13,4	14,85	12,6	266	акт
Пюре картофельное	20	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Напиток из клубники	15	180	0,3	0	26,2	106	акт
Хлеб пшеничный	3	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>745</b>	<b>23,95</b>	<b>27,26</b>	<b>101,88</b>	<b>763</b>	

**ДЕНЬ: СРЕДА**

**НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

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

<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	10	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	50	205	7,5	5,5	31,9	233	174
Чай с сахаром и лимоном	15	185	0,19	0,01	12,38	56	686
Кекс "Мраморный"	25	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>515</b>	<b>15,89</b>	<b>19,38</b>	<b>82,33</b>	<b>582</b>	

Обед							
Салат из белокочанной капусты	10	60	0,84	3,06	5,34	52	43
Суп картофельный с макаронными изделиями	15	200	2,52	2	16,84	96	140
Тефтели "алтайские" (с пшеном) с соусом	54	100	13,92	13,88	21,74	244	акт
Каша перловая рассыпчатая	20	150	3,09	4,49	24,36	143	510
Напиток из смеси сухофруктов	15	180	0,43	0	24,6	104	638
Хлеб пшеничный	3	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>740</b>	<b>24,85</b>	<b>24,41</b>	<b>115,96</b>	<b>756</b>	

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

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

Завтрак							
Бутерброд с сыром	15	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша молочная пшённая с маслом	50	205	8,54	5,14	23,4	231	302
Кофейный напиток	15	180	1,26	1,8	16,16	77	692
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	20	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>515</b>	<b>18,6</b>	<b>17,86</b>	<b>71,26</b>	<b>575</b>	

Обед							
Огурец свежий	10	60	0,42	0	1,08	6	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	205	1,66	4,91	11,28	92	110
Зразы из минтая с сыром с соусом	54	100	15,31	9,99	16,06	205	акт
Рис припущенный	20	150	3,75	9	39,4	244	512
Напиток из чёрной смородины	15	180	0,1	0	21,8	88	700
Хлеб пшеничный	3	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>745</b>	<b>25,29</b>	<b>24,88</b>	<b>112,7</b>	<b>752</b>	

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

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

Завтрак							
Бутерброд с маслом	15	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	55	205	8,26	5,2	23,93	219	173
Чай с сахаром	10	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Сдоба обыкновенная	20	100	8	5,4	22,3	148	акт
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>535</b>	<b>19,23</b>	<b>18,54</b>	<b>73,53</b>	<b>551</b>	

Обед							
Икра свекольная	10	60	1,44	4,56	7,8	79	78
Рассольник ленинградский со сметаной	15	205	1,47	4,83	14,3	116	132
Наггетсы куриные	54	100	12,11	11,1	12,3	227	акт
Макаронные изделия отварные	20	150	5,25	6,15	35,3	221	516
Напиток из ягодной смеси "Летняя"	15	180	0,4	0	24,1	45	акт
Хлеб пшеничный	3	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>745</b>	<b>24,72</b>	<b>27,62</b>	<b>116,88</b>	<b>805</b>	

Утверждаю:

Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.

" 11 " *ноябрь* 2023 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	Цена	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	15	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша молочная пшённая с маслом	55	205	8,54	5,14	23,4	231	302
Чай с сахаром и лимоном	10	185	0,19	0,01	12,38	56	686
Булочка "Дорожная"	20	100	7,1	5,8	31,6	165	770
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>540</b>	<b>18,6</b>	<b>18,84</b>	<b>83,58</b>	<b>583</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	10	60	0,72	1,98	7,02	49	43
Суп картофельный с рыбными консервами	20	200	1,4	4,93	11,44	88	215
Плов из птицы	69	250	20,3	16,38	47,95	428	291
Напиток из вишни	15	180	0,3	0	26,2	106	631
Хлеб пшеничный	3	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>740</b>	<b>26,77</b>	<b>24,27</b>	<b>115,69</b>	<b>788</b>	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

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

<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	15	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	50	205	7,5	5,5	31,9	233	174
Какао с молоком	15	180	3,38	3,49	18,01	81	693
Сдоба с маком и помадой	20	80	3,8	5,65	19,47	136	акт
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>515</b>	<b>18,73</b>	<b>19,06</b>	<b>83,68</b>	<b>585</b>	
<b>Обед</b>							
Свекла отварная	10	60	1,08	0	6,48	30	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	15	200	2,52	2	16,84	96	140
Биточки куриные с соусом	54	100	13,98	13,88	8,86	218	акт
Каша гречневая вязкая	20	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Напиток из клубники	15	180	0,3	0	26,2	106	акт
Хлеб пшеничный	3	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>740</b>	<b>26,73</b>	<b>23,91</b>	<b>107,11</b>	<b>747</b>	

**ДЕНЬ: СРЕДА**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

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

<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	10	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	55	205	8,26	5,2	23,93	219	173
Чай с сахаром	10	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Кекс "Мраморный"	25	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>510</b>	<b>16,66</b>	<b>19,12</b>	<b>73,08</b>	<b>565</b>	

Обед							
Огурец свежий	10	60	0,42	0	1,08	6	
Щи из свежей капусты с картофелем со	15	205	1,97	4,68	11,62	80	124
Тефтели по-флотски с соусом	54	100	13,75	12,24	25,5	308	акт
Пюре картофельное	20	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Напиток из клюквы	15	180	0,1	0	21,8	88	700
Хлеб пшеничный	3	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>745</b>	<b>23,44</b>	<b>24,65</b>	<b>104,98</b>	<b>763</b>	

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

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

Завтрак							
Бутерброд с сыром	15	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом	50	205	9,1	7,1	34,1	249	302
Чай с сахаром и молоком	15	180	1,26	1,4	15,93	64	378
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным варены	20	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>515</b>	<b>19,16</b>	<b>19,42</b>	<b>81,73</b>	<b>580</b>	

Обед							
Салат из белокочанной капусты	10	60	0,84	3,06	5,34	52	43
Суп картофельный с горохом	15	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Зразы из минтая с яйцом с соусом	54	100	11,52	7,87	9,58	133	акт
Рис припущенный	20	150	3,75	9	39,4	244	512
Напиток из чёрной смородины	15	180	0,1	0	21,8	88	700
Хлеб пшеничный	3	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>740</b>	<b>25,22</b>	<b>25,39</b>	<b>117,04</b>	<b>768</b>	

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

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

Завтрак							
Бутерброд с маслом	15	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	55	205	7,5	5,5	31,9	233	174
Чай с сахаром	10	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Сдоба обыкновенная	20	100	8	5,4	22,3	148	акт
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>535</b>	<b>18,47</b>	<b>18,84</b>	<b>81,5</b>	<b>565</b>	

Обед							
Огурец солёный	10	60	0,48	0,06	0,48	6	
Борщ сибирский со сметаной	15	205	3,7	3,63	13,56	102	111
Пельмени куриные с маслом	74	250	16,8	22,65	55,28	478	акт
Сок	15	180	0,9	0	16,38	68	
Хлеб пшеничный	3	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>745</b>	<b>25,93</b>	<b>27,32</b>	<b>108,78</b>	<b>771</b>	