

Утверждаю:
 Директор ООО "АСП+"
 Старковская М.А.
 " 17 октября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Цена	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Бутерброд с маслом	15	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	60	245	9,87	6,2	28,6	262	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
Итого:	105	575	19,94	19,94	87,5	611	
Обед							
Огурец свежий	10	100	0,7	0	1,8	10	
Суп картофельный с горохом	15	250	6,2	6,6	22,3	168	139
Котлета школьная с соусом	54	100	12,01	11,71	23,31	255	акт
Каша гречневая вязкая	20	180	5,76	8,46	30,78	216	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	
Итого:	120	860	29,02	27,75	127,47	872	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак							
Бутерброд с сыром	15	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	55	245	9,47	5,3	35,88	272	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
Итого:	105	555	20,7	18,86	87,66	624	
Обед							
Свекла отварная	10	100	1,8	0	10,8	50	315
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	255	3,77	6,5	15,4	110	124
Палочки куриные	54	100	13,4	14,85	12,6	266	акт
Пюре картофельное	20	180	4,78	8,1	27,8	197	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	
Итого:	120	865	28,1	30,43	115,88	846	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак							
Бутерброд с маслом	10	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	55	245	9,96	6,57	38,1	278	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
Итого:	105	555	18,35	20,45	88,53	627	
Обед							

Салат из белокочанной капусты	10	100	1,4	5,1	8,9	87	43
Суп картофельный с макаронными изделиями	15	250	3,15	4,5	21,05	120	140
Тефтели "алтайские" (с пшеном) с соусом	54	100	13,92	13,88	21,74	244	акт
Каша перловая рассыпчатая	20	180	4,71	5,39	29,23	172	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	
Итого:	120	860	27,66	29,85	128,6	844	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старш

Завтрак							
Бутерброд с сыром	15	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша молочная пшённая с маслом	50	245	10,21	7,14	29,77	276	302
Кофейный напиток	15	180	1,26	1,8	16,16	77	692
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным варены	20	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
Итого:	100	555	20,27	19,86	77,63	620	
Обед							
Огурец свежий	10	100	0,7	0	1,8	10	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	255	3,06	6,1	14,03	114	110
Зразы из минтая с сыром с соусом	54	100	15,31	9,99	16,06	205	акт
Рис припущенный	20	180	4,5	10,8	47,28	293	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	
Итого:	120	865	27,72	27,87	124,05	827	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старш

Завтрак							
Бутерброд с маслом	15	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	55	245	9,87	6,2	28,6	262	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
Итого:	100	575	20,84	19,54	78,2	594	
Обед							
Икра свекольная	10	100	2,4	7,6	13	132	78
Рассольник ленинградский со сметаной	15	255	1,83	6	17,79	144	132
Наггетсы куриные	54	100	12,11	11,1	12,3	227	акт
Макаронные изделия отварные	20	180	6,3	6,38	42,36	265	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	
Итого:	120	865	27,09	32,06	132,63	930	

Утверждаю:
 Директор ООО "АСП+"
 Старковская М.А.
 " 2023 г.

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	Цена	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Бутерброд с маслом	15	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша молочная пшённная с маслом	60	245	10,21	7,14	29,77	276	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
Итого:	105	580	20,27	20,84	89,95	628	
Обед							
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	10	100	1,2	3,3	11,7	82	43
Суп картофельный с рыбными консервами	15	250	1,75	6,16	14,3	110	215
Плов из птицы	74	280	22,7	18,34	53,7	479	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	
Итого:	120	860	30	28,78	128,98	894	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак							
Бутерброд с сыром	15	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	55	245	9,96	6,57	38,1	278	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
Итого:	105	555	21,19	20,13	89,88	630	
Обед							
Свекла отварная	10	100	1,8	0	10,8	50	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	15	250	3,15	4,5	21,05	120	140
Биточки куриные с соусом	54	100	13,98	13,88	8,86	218	акт
Каша гречневая вязкая	20	180	5,76	8,46	30,78	216	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	
Итого:	120	860	29,04	27,82	120,77	827	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак							
Бутерброд с маслом	10	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	55	245	9,87	6,2	28,6	262	173
Чай с сахаром	15	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Кекс "Мраморный"	25	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
Итого:	105	550	18,27	20,12	77,75	608	
Обед							

Огурец свежий	10	100	0,7	0	1,8	10	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	15	255	3,77	6,5	15,4	110	124
Тефтели по-флотски с соусом	54	100	13,75	12,24	25,5	308	акт
Пюре картофельное	20	180	4,78	8,1	27,8	197	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	
Итого:	120	865	27,15	27,82	115,38	830	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак							
Бутерброд с сыром	15	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная "Дружба" с маслом	50	245	10,88	8,49	40,75	298	302
Чай с сахаром и молоком	15	180	1,26	1,4	15,93	64	378
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	20	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
Итого:	100	555	20,94	20,81	88,38	629	
Обед							
Салат из белокачанной капусты	10	100	1,4	5,1	8,9	87	43
Суп картофельный с горохом	15	250	6,2	6,6	22,3	168	139
Зразы из минтая с яйцом с соусом	54	100	11,52	7,87	9,58	133	акт
Рис припущенный	20	180	4,5	10,8	47,28	293	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	
Итого:	120	860	27,77	31,35	132,94	886	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак							
Бутерброд с маслом	15	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	55	245	9,96	6,57	38,1	278	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
Итого:	100	575	20,93	19,91	87,7	610	
Обед							
Огурец солёный	10	100	0,8	0,1	0,8	10	
Борщ сибирский со сметаной	15	255	4,6	4,51	16,87	127	111
Пельмени куриные с маслом	54	280	18,8	25,37	61,9	535	акт
	20						
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	
Итого:	120	865	29,15	30,96	119,03	857	