

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

Составлено
Директор *Бонинаева Л.С.*

МОЛОДЕЖНО-СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР (МБОУ - ЦО) № 226101
 КОМПЕТЕНТНО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

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 | Масса порций, г | Пищевые вещества, г | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | |
| Рагу из птицы | 280 | 18,8 | 22,1 | 49,35 | 454 | акт |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,05 | 11,1 | 53 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Итого: | 590 | 22,13 | 22,45 | 76,89 | 590 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | |
| Суп картофельный с горохом/суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6,2 | 4,7 | 22,3 | 168 | 139 |
| Котлета школьная с соусом | 100 | 11,71 | 11,71 | 23,31 | 255 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,76 | 10,76 | 30,78 | 216 | 510 |
| Напиток из вишни | 180 | 0,3 | 0 | 26,2 | 106 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 860 | 28,72 | 28,15 | 127,47 | 872 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 50 | 4,1 | 4,42 | 14,3 | 135 | 2 |
| Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 245 | 9,47 | 5,3 | 35,88 | 272 | 174 |
| Какао с молоком | 180 | 3,38 | 3,49 | 18,01 | 81 | 693 |
| Сдоба с маком и помародой | 80 | 3,8 | 5,65 | 19,47 | 136 | акт |
| Итого: | 555 | 20,7 | 18,86 | 87,66 | 624 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,08 | 1,9 | 6,48 | 53 | 53 |
| Суп из овощей со сметаной/суп картофельный с макаронными изделиями | 255 | 2,56 | 6,2 | 16,7 | 119 | 135 |
| Котлета "Пожарская" | 100 | 17,2 | 15,6 | 22,9 | 263 | акт |
| Капуста тушеная | 180 | 3,6 | 5,94 | 20,3 | 165 | 708 |
| Напиток из клубники | 180 | 0,3 | 0 | 26,2 | 106 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 865 | 28,79 | 30,62 | 115,66 | 823 | |

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|------|-------|-----|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 87 | 43 |
| Сосиска отварная с соусом | 100 | 12 | 11,1 | 2 | 175 | 291 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 6,38 | 42,36 | 265 | 516 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,05 | 11,1 | 53 | 685 |

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 49 | |
| Итого: | 580 | 21,52 | 22,83 | 74,12 | 629 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,9 | 87 | 43 |
| Рассольник ленинградский со сметаной/Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 255 | 1,83 | 6 | 17,79 | 144 | 132 |
| Жаркое по-домашнему из птицы | 280 | 22,58 | 20,1 | 46,5 | 474 | 436 |
| Напиток из смеси сухофруктов | 180 | 0,43 | 0 | 24,6 | 104 | 638 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 865 | 30,29 | 32,18 | 120,87 | 926 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 65 | 3,1 | 8,89 | 15,8 | 151 | 2 |
| Запеканка творожная с соусом клубничным | 200 | 11,7 | 8,3 | 35,9 | 285 | 31 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185 | 0,19 | 0,01 | 12,38 | 56 | 686 |
| Булочка "Дорожная" | 100 | 7,1 | 5,8 | 31,6 | 165 | 770 |
| Итого: | 550 | 22,09 | 23 | 95,68 | 657 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0 | 1,8 | 10 | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной/суп картофельный с горохом | 255 | 3,06 | 6,1 | 14,03 | 114 | 110 |
| Биточки куриные с соусом | 100 | 13,98 | 13,88 | 8,86 | 218 | акт |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе | 180 | 8,2 | 11,1 | 54,7 | 275 | 259 |
| Напиток из чёрной смородины | 180 | 0,1 | 0 | 21,8 | 88 | 700 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 865 | 30,09 | 32,06 | 124,27 | 822 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|
| Завтрак | | | | | | |
| Салат с крабовыми палочками (соус школьный) | 100 | 5,69 | 9,47 | 6,57 | 138 | акт |
| Котлета школьная с соусом | 100 | 11,71 | 11,71 | 23,31 | 255 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,76 | 10,76 | 30,78 | 216 | 510 |
| Напиток из ягодной смеси "Летняя" | 180 | 0,4 | 0 | 24,1 | 45 | акт |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 49 | |
| Итого: | 580 | 25,18 | 32,14 | 94,52 | 703 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат с крабовыми палочками (соус школьный) | 100 | 5,69 | 9,47 | 6,57 | 138 | акт |
| Суп картофельный с макаронными изделиями/борщ сибирский со сметаной | 250 | 4,15 | 5,72 | 21,05 | 153 | 140 |
| Наггетсы куриные | 100 | 12,61 | 9,8 | 18,3 | 227 | акт |
| Спагетти отварные | 180 | 4,5 | 5,9 | 35,7 | 245 | 516 |
| Напиток из ягодной смеси "Летняя" | 180 | 0,4 | 0 | 24,1 | 45 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 860 | 31,4 | 31,87 | 128,8 | 925 | |