

Утверждаю:
Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.

"01" ~~сентября~~ 2023 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						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	205	8,26	5,2	23,93	219	173
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Булочка "Дорожная"	100	7,1	5,8	31,6	165	770
Итого:	535	18,33	18,94	82,83	568	
Обед						
Огурец свежий	60	0,42	0	1,08	6	
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Котлета школьная с соусом	100	11,71	11,71	23,31	255	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	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:	740	26,24	24,22	117,16	798	
Полдник						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Булочка "Дорожная"	100	7,1	5,8	31,6	165	770
Итого:	330	10,07	13,74	58,9	349	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	205	7,92	3,96	30,02	228	174
Какао с молоком	180	3,38	3,49	18,01	81	693
Сдоба с маком и помадой	80	3,8	5,65	19,47	136	акт
Итого:	515	19,15	17,52	81,8	580	
Обед						
Свекла отварная	60	1,08	0	6,48	30	315
Суп из овощей со сметаной	205	1,82	4,78	12,8	88	135
Биточки куриные с соусом	100	13,98	13,88	8,86	218	акт
Каша полтавская вязкая	150	3,8	4,6	24,1	168	302
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:	745	25,03	24,24	101,52	727	
Полдник						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Какао с молоком	180	3,38	3,49	18,01	81	693
Сдоба с маком и помадой	80	3,8	5,65	19,47	136	акт
Итого:	310	11,23	13,56	51,78	352	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	205	7,5	5,5	31,9	233	174
Чай с сахаром и лимоном	185	0,19	0,01	12,38	56	686
Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
Итого:	515	15,89	19,38	82,33	582	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52	43
Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,47	4,83	14,3	116	132
Тефтели "алтайские" (с пшеном) с соусом	100	13,92	13,88	21,74	244	акт
Каша перловая рассыпчатая	150	3,09	4,49	24,36	143	510
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:	745	23,8	27,24	113,42	776	
Полдник						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Чай с сахаром и лимоном	185	0,19	0,01	12,38	56	686
Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
Итого:	310	8,39	13,88	50,43	349	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,54	5,14	23,4	231	302
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	16,16	77	692
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
Итого:	515	18,6	17,86	71,26	575	
Обед						
Огурец свежий	60	0,42	0	1,08	6	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2,66	4,91	11,28	92	110
Зразы из минтая с сыром с соусом	100	12,80	9,89	16,06	205	акт
Рис припущенный	150	3,75	9	39,4	244	512
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:	745	23,78	24,78	112,7	752	
Полдник						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	16,16	77	692
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
Итого:	310	10,06	12,72	47,86	344	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

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

Обед						
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	78
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	5,5	16,84	106	140
Наггетсы куриные	100	12,61	9,8	18,3	227	акт
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
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:	740	24,17	27,59	112,02	738	
Полдник						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5,4	22,3	148	акт
Итого:	330	10,97	13,34	49,6	332	

Обед						
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	78
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	5,5	16,84	106	140
Наггетсы куриные	100	12,61	9,8	18,3	227	акт
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
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:	740	24,17	27,59	112,02	738	
Полдник						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5,4	22,3	148	акт
Итого:	330	10,97	13,34	49,6	332	

ДЕТНИ ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
 СЕЗОН ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Булочка с сыром	50	3,1	3,42	14,9	135	2
Каша овсяная молочная с изюмом	205	1,7	5,5	31,9	233	174
Напиток с медом	150	1,35	3,49	19,61	81	693
Сдоба с маслом и помадой	30	3,8	5,65	19,47	156	акт
Итого:	315	10,73	18,06	75,08	505	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	60	1,08	0	5,88	39	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	5,5	16,84	106	140
Пюре картофельное в соусе томатном	100	11,25	10,2	7,2	177	акт
Каша гречневая молочная	150	1,5	7,35	21,65	170	318
Напиток из ягодной смеси	180	0,4	0	24,3	45	акт
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,74	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	740	24,17	27,59	112,02	738	
Полдник						
Булочка с сыром	50	3,1	3,42	14,9	135	2
Каша овсяная	180	3,05	3,49	19,61	81	693
Сдоба с маслом и помадой	50	3,8	5,65	19,47	156	акт
Итого:	370	11,23	13,06	53,98	352	