

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	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	100	1,2	3,3	11,7	82	43
Плов из птицы	280	18,37	18,35	53,7	479	291
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>21,39</b>	<b>21,9</b>	<b>86,26</b>	<b>663</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	100	1,2	3,3	11,7	82	43
Суп картофельный с рыбными консервами/суп картофельный с горохом	250	3,75	6,16	14,3	110	215
Сосиски отварные	100	12	15,1	2	260	291
Макаронные изделия отварные	180	6,3	6,38	42,36	265	516
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	
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>27,6</b>	<b>31,92</b>	<b>119,64</b>	<b>940</b>	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	
Пельмени куриные с маслом	280	18,82	21,39	61,9	513	акт
Чай с сахаром и лимоном	185	0,19	0,01	12,38	56	686
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>21,33</b>	<b>21,6</b>	<b>85,84</b>	<b>628</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	71
Суп картофельный с макаронными изделиями/суп из овощей со сметаной	250	4,15	5,72	21,05	153	140
Зразы куриные с сыром	100	17,6	6,2	15,4	238	акт
Рагу овощное	180	3,42	8,5	31,3	194	714
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	
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>30,92</b>	<b>31,5</b>	<b>123,83</b>	<b>932</b>	

**ДЕНЬ: СРЕДА**

**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша молочная пшённая с маслом	245	10,21	7,14	29,77	276	302
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685

Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,61</b>	<b>21,06</b>	<b>78,92</b>	<b>622</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной/Рассольник ленинградский со сметаной	255	4,77	6,5	16,6	110	124
Птица, запеченная в сметанном соусе	100	14,19	14,21	28,1	297	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,3	197	520
Напиток из клюквы	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	
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>27,59</b>	<b>29,79</b>	<b>117,68</b>	<b>819</b>	

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	
Котлета "Пожарская"	100	17,2	15,6	22,9	263	акт
Рис припущенный с овощами	180	1,9	6,94	38,3	245	акт
Чай с сахаром и лимоном	185	0,19	0,01	12,38	56	686
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>21,61</b>	<b>22,75</b>	<b>85,14</b>	<b>623</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87	43
Суп картофельный с горохом/борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	6,2	4,7	22,3	168	139
Пельмени куриные с маслом	280	18,82	21,39	61,9	513	акт
Чай с сахаром и лимоном	185	0,19	0,01	12,38	56	686
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>865</b>	<b>30,66</b>	<b>32,18</b>	<b>128,56</b>	<b>941</b>	

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Огурец солёный	100	0,8	0,1	0,8	10	
Картопляники	100	12,1	9,88	27,46	233	акт
Рагу овощное	180	3,42	8,5	31,3	194	714
Сок	180	0,9	0	16,38	68	
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>18,84</b>	<b>18,68</b>	<b>85,7</b>	<b>554</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец солёный	100	0,8	0,1	0,8	10	
Борщ сибирский со сметаной/суп картофельный с макаронными изделиями	255	4,6	8,7	21,1	147	111
Плов из птицы	280	18,37	18,35	53,7	479	291
Сок	180	0,9	0	16,38	68	
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>865</b>	<b>28,72</b>	<b>28,13</b>	<b>115,06</b>	<b>821</b>	