

Утверждаю:

Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.

" 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (12 лет и старше)**

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		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша молочная пшеничная с маслом	245	10,21	7,14	29,77	276	302
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:	580	20,27	20,84	89,95	628	
Обед						
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,2	3,3	11,7	82	43
Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,75	6,16	14,3	110	215
"Гречаники" с соусом	100	11,85	11,42	27,43	250	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	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	860	27,35	28,29	129,97	877	
Полдник						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Чай с сахаром и лимоном	205	0,2	0,01	12,58	59	686
Булочка "Дорожная"	100	7,1	5,8	31,6	165	770
Итого:	355	10,07	13,7	60,38	355	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

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 пшеничная с маслом	245	9,96	6,57	38,1	278	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:	555	21,19	20,13	89,88	630	
Обед						
Свекла отварная	100	1,8	0	10,8	50	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,15	5,72	21,05	153	140
Птица, тушенная в соусе томатном	100	11,25	10,2	7,2	177	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	10,76	30,78	216	510
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:	860	27,31	27,66	119,11	819	
Полдник						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Какао с молоком	200	3,76	3,88	20,01	90	693
Сдоба с маком и помадой	100	3,9	5,85	19,77	146	акт
Итого:	350	11,76	14,15	54,08	371	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	245	9,87	6,2	28,6	262	173
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
Итого:	550	18,27	20,12	77,75	608	
Обед						
Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	4,77	6,5	16,6	110	124
Тефтели по-флотски с соусом	100	13,75	12,24	25,5	308	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	
Итого:	865	27,15	27,82	115,08	830	
Полдник						
Бутерброд с маслом	70	2,97	7,99	16,5	141	2
Чай с сахаром и лимоном	205	0,2	0,01	12,58	59	686
Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
Итого:	350	8,6	13,98	50,93	362	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

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 "Дружба" с маслом	245	10,88	8,49	40,75	298	302
Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	64	378
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
Итого:	555	20,94	20,81	88,38	629	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87	43
Суп картофельный с горохом	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	
Итого:	865	30,66	32,18	128,56	941	
Полдник						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Чай с сахаром и молоком	200	1,36	1,6	16,2	70	378
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	100	5,1	6,9	17,8	142	акт
Итого:	350	10,56	12,92	48,3	347	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	245	9,96	6,57	38,1	278	174
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5,4	22,3	148	акт
Итого:	575	20,93	19,91	87,7	610	
Обед						
Огурец солёный	100	0,8	0,1	0,8	10	
Борщ сибирский со сметаной	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	
Итого:	865	28,72	28,13	115,06	821	
Полдник						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	59	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5,4	22,3	148	акт
Итого:	350	10,99	13,35	50,8	338	