

Утверждаю:

Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.

2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (7-11 лет)**

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

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 молочная пшённая с маслом	205	8,54	5,14	23,4	231	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:	540	18,6	18,84	83,58	583	
Обед						
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	60	0,72	1,98	7,02	49	43
Суп картофельный с рыбными консервами	200	1,4	4,93	11,44	88	215
"Гречаники" с соусом	100	11,85	11,42	27,43	250	291
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,3	221	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:	740	23,47	25,51	115,37	778	
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
Булочка "Дорожная"	100	7,1	5,8	31,6	165	770
Итого:	335	10,06	13,7	60,18	352	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

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 пшеничная с маслом	205	7,5	5,5	31,9	233	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	18,73	19,06	83,68	585	
Обед						
Свекла отварная	60	1,08	0	6,48	30	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	5,5	16,84	106	140
Птица, тушенная в соусе томатном	100	11,25	10,2	7,2	177	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	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:	740	24	23,73	105,45	716	
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 : ВТОРАЯ

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
Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
Итого:	510	16,66	19,12	73,08	565	
Обед						
Огурец свежий	60	0,42	0	1,08	6	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,97	4,68	11,62	80	124
Тефтели по-флотски с соусом	100	13,75	12,24	25,5	308	акт
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	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:	745	23,44	24,65	104,98	763	
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
Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
Итого:	305	8,4	13,92	49,15	346	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

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 "Дружба" с маслом	205	9,1	7,1	34,1	249	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:	515	19,16	19,42	81,73	580	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52	43
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Пельмени куриные с маслом	250	16,8	19,1	55,28	458	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:	745	26,84	27,63	113,92	817	
Полдник						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
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:	310	10,06	12,32	47,63	331	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

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	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5,4	22,3	148	акт
Итого:	535	18,47	18,84	81,5	565	

Обед						
Огурец солёный	60	0,48	0,06	0,48	6	
Борщ сибирский со сметаной	205	3,7	6,63	14,56	102	111
Плов из птицы	250	16,4	16,38	47,95	428	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:	745	25,53	24,05	102,45	721	
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	

Завтрак						
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	

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
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 с маслом и помадой	100	8	5,4	22,3	148	акт
Итого:	330	10,97	13,34	49,6	332	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	205	3,7	6,63	14,56	102	111
Плов из курицы с соусом	100	11,98	13,25	3,86	217	акт
Каша овсяная вязкая	150	3,2	4,2	24,1	160	302
Ленивый салат из овощей	180	0,3	0	25,2	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	745	25,53	24,24	101,52	727	
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 с маслом и помадой	100	8	5,4	22,3	148	акт
Итого:	330	10,97	13,34	49,6	332	