

Утверждаю:

Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

Наименование блюда	Цена	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	20,00	40	2,3	8	15,9	121	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	60,00	205	8,26	5,2	23,93	219	173
Чай с сахаром и лимоном	10,00	205	0,2	0,01	13,8	62	686
Булочка "Дорожная"	20,00	50	5,4	4,9	22,4	123	770
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>	<b>500</b>	<b>16,16</b>	<b>18,11</b>	<b>76,03</b>	<b>525</b>	
<b>Обед</b>							
Икра свекольная	20,00	60	0,7	4,56	7,8	79	78
Суп картофельный с горохом	15,00	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Птица, тушеная в соусе томатном	54,00	100	11,85	9,2	4,2	147	301
Макаронные изделия отварные	20,00	150	5,25	6,2	35,3	221	516
Напиток из ягодной смеси "Слива"	15,00	200	0,2	0	24,1	83	631
Хлеб пшеничный	3,00	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3,00	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>130,00</b>	<b>760</b>	<b>27,01</b>	<b>25,42</b>	<b>112,32</b>	<b>781</b>	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	20,00	40	3,3	3,5	11,4	108	2
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	55,00	205	7,9	4	30	228	174
Какао с молоком	15,00	200	3,8	3,9	12	80	693
Кекс "Мраморный"	20,00	75	4,2	5,98	21,85	158	акт
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>	<b>520</b>	<b>19,2</b>	<b>17,38</b>	<b>75,25</b>	<b>574</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец солёный	15,00	60	0,48	0,06	0,48	6	
Щи из	20,00	205	1,97	4,68	12,6	80	124
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	54,00	100	15,4	12,6	30,8	302	454
Каша гречневая вязкая	20,00	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Напиток из чёрной смородины	15,00	200	0,1	0	13,9	78	700
Хлеб пшеничный	3,00	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3,00	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>130,00</b>	<b>765</b>	<b>26,8</b>	<b>25,37</b>	<b>106,51</b>	<b>763</b>	

**ДЕНЬ: СРЕДА**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	20,00	40	2,3	8	15,9	121	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	50,00	205	7,5	5,5	31,9	233	174
Кофейный напиток	15,00	200	2,4	0,3	15	92	692
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	25,00	60	4,7	5,1	17,4	132	акт
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>	<b>505</b>	<b>16,9</b>	<b>18,9</b>	<b>80,2</b>	<b>578</b>	

<b>Обед</b>							
Овощи отварные (капуста брокколи)	20,00	60	1,1	1,5	4,1	22	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	15,00	200	2,41	4	15,8	96	140
Котлета куриная с соусом	54,00	100	10,7	13,88	8,86	218	акт
Пюре картофельное	20,00	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Напиток из смеси сухофруктов	15,00	200	0,48	0	21,2	105	638
Хлеб пшеничный	3,00	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3,00	30	2,83	1,02	14,1	66	
<b>Итого:</b>	<b>130,00</b>	<b>770</b>	<b>23,1</b>	<b>27,45</b>	<b>100,6</b>	<b>744</b>	

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	20,00	40	3,3	3,5	11,4	108	2
Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	55,00	205	9,1	7,1	34,1	249	173
Чай с сахаром	15,00	200	0,2	0,06	12,3	59	685
Сдоба с маком и помадой	20,00	80	3,8	5,65	19,47	136	акт
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>	<b>525</b>	<b>16,35</b>	<b>16,31</b>	<b>77,27</b>	<b>552</b>	

<b>Обед</b>							
Овощи отварные (фасоль стручковая))	15,00	60	1,1	1,5	4,1	22	315
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	20,00	205	1,66	4,91	11,28	92	110
Котлета рыбная с соусом	54,00	100	13,00	8,8	15,2	196	388
Рис припущенный	20,00	150	3,75	9	39,4	244	512
Напиток из ягодной смеси "Летняя"	15,00	200	0,44	0	24,1	83	631
Хлеб пшеничный	3,00	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3,00	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>130,00</b>	<b>765</b>	<b>24</b>	<b>25,19</b>	<b>117,16</b>	<b>754</b>	

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	20,00	40	2,3	8	15,9	121	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	60,00	205	8,54	5,9	30,9	236	302
Чай с сахаром и лимоном	10,00	205	0,2	0,01	13,8	62	686
Сдоба обыкновенная	20,00	50	5,9	3,7	20,3	148	акт
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>	<b>500</b>	<b>16,94</b>	<b>17,61</b>	<b>80,9</b>	<b>567</b>	

<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты	15,00	60	0,84	3,06	3,34	52	43
Рассольник ленинградский со сметаной	20,00	205	1,47	4,83	14,3	116	132
Наггетсы куриные	54,00	100	13,6	12,4	14,6	237	акт
Каша полтавская вязкая	20,00	150	3,8	4,6	24,1	168	302
Напиток из клубники	15,00	200	0,3	0	26,2	116	акт
Хлеб пшеничный	3,00	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3,00	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>130,00</b>	<b>765</b>	<b>24,06</b>	<b>25,87</b>	<b>105,62</b>	<b>806</b>	



Утверждаю:

Директор ООО "АСП+"

\_\_\_\_\_ Старковская М.А.

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

Наименование блюда	Цена	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	20,00	40	2,3	8	15,9	121	2
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	60,00	205	7,9	4	30	228	174
Чай с сахаром и лимоном	10,00	205	0,2	0,01	13,8	62	686
Булочка "Дорожная"	20,00	50	5,4	4,9	22,4	123	770
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>	<b>500</b>	<b>15,8</b>	<b>16,91</b>	<b>82,1</b>	<b>534</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	15,00	60	0,72	3	7,02	49	43
Суп картофельный с рыбными консервами	20,00	200	1,4	4,9	11,4	88	215
Шницель из печени с соусом	54,00	100	12,2	9,2	10,1	172	622
Макаронные изделия отварные	20,00	150	5,25	6,2	35,3	221	516
Напиток из вишни	15,00	200	0,3	0	29	118	631
Хлеб пшеничный	3,00	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3,00	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>130,00</b>	<b>760</b>	<b>23,92</b>	<b>24,28</b>	<b>115,9</b>	<b>765</b>	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	20,00	40	3,3	3,5	11,4	108	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	55,00	205	7,5	5,5	31,9	233	174
Какао с молоком	15,00	200	3,8	3,9	12	80	693
Кекс "Мраморный"	20,00	75	4,2	5,98	21,85	158	акт
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>	<b>520</b>	<b>18,8</b>	<b>18,88</b>	<b>77,15</b>	<b>579</b>	
<b>Обед</b>							
Свекла отварная	15,00	60	1,08	0	6,48	30	315
Суп картофельный с горохом	20,00	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Котлета куриная с соусом	54,00	100	10,7	13,88	8,86	218	акт
Каша гречневая вязкая	20,00	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Напиток из клубники	15,00	200	0,3	0	26,2	116	акт
Хлеб пшеничный	3,00	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3,00	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>130,00</b>	<b>760</b>	<b>25,89</b>	<b>26,39</b>	<b>108,11</b>	<b>795</b>	

**ДЕНЬ: СРЕДА**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	20,00	40	2,3	8	15,9	121	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	50,00	205	8,26	5,2	23,93	219	173
Чай с сахаром	15,00	200	0,2	0,06	12,3	59	685
Сдоба с маком и помадой	25,00	80	3,8	5,65	19,47	136	акт
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>	<b>525</b>	<b>14,51</b>	<b>18,91</b>	<b>71,6</b>	<b>535</b>	

Обед							
Овощи отварные (капуста брокколи)	20,00	60	1,1	1,5	4,1	22	315
Щи из	15,00	205	1,97	4,68	12,6	80	124
Тефтели с соусом	54,00	100	12,8	11,23	15,8	245	462
Пюре картофельное	20,00	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Напиток из ягодной смеси "Летняя"	15,00	200	0,44	0	24,1	83	631
Хлеб пшеничный	3,00	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3,00	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>130,00</b>	<b>765</b>	<b>23,51</b>	<b>25,14</b>	<b>101,58</b>	<b>711</b>	

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

Завтрак							
Бутерброд с сыром	20,00	40	3,3	3,5	11,4	108	2
Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	55,00	205	9,1	7,1	34,1	249	173
Чай с сахаром и молоком	15,00	200	1,4	1,6	17,7	71	378
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	20,00	60	4,7	5,1	17,4	132	акт
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>	<b>505</b>	<b>18,5</b>	<b>17,3</b>	<b>80,6</b>	<b>560</b>	

**Обед**

Салат из белокочанной капусты	20,00	60	0,84	3,06	3,34	52	43
Суп картофельный с макаронными изделиями	15,00	200	2,41	4	15,8	96	140
Котлета мясная с соусом	54,00	100	10,3	11,71	19,3	238	451
Пюре гороховое	20,00	150	8,3	5,5	38,1	224	199
Напиток из чёрной смородины	15,00	200	0,1	0	13,9	78	700
Хлеб пшеничный	3,00	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3,00	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>130,00</b>	<b>760</b>	<b>26</b>	<b>25,25</b>	<b>113,52</b>	<b>805</b>	

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

Завтрак							
Бутерброд с маслом	20,00	40	2,3	8	15,9	121	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	60,00	205	8,54	5,9	30,9	236	302
Чай с сахаром и лимоном	10,00	205	0,2	0,01	13,8	62	686
Сдоба обыкновенная	20,00	50	5,9	3,7	20,3	148	акт
<b>Итого:</b>	<b>110,00</b>	<b>500</b>	<b>16,94</b>	<b>17,61</b>	<b>80,9</b>	<b>567</b>	

**Обед**

Огурец солёный	15,00	60	0,48	0,06	0,48	6	
Борщ сибирский со сметаной	20,00	205	3,7	3,63	13,56	102	111
Пельмени отварные с маслом	74,00	250	16,8	22,65	55,28	478	1071
Сок	15,00	200	1	0	18,2	76	
Хлеб пшеничный	3,00	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	3,00	20	1,62	0,68	8,44	44	
<b>Итого:</b>	<b>130,00</b>	<b>765</b>	<b>26,03</b>	<b>27,32</b>	<b>110,6</b>	<b>779</b>	