

Утверждаю:  
Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.  
2023 г.



Бродяговская СОШ  
Топоро Д.В.  
08.11.2023

**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	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	
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>27,35</b>	<b>28,29</b>	<b>129,97</b>	<b>877</b>	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Огурец солёный	100	0,8	0,1	0,8	10	
Пельмени по-домашнему 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>21,43</b>	<b>21,7</b>	<b>84,84</b>	<b>628</b>	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>27,31</b>	<b>27,66</b>	<b>119,11</b>	<b>819</b>	

**ДЕНЬ: СРЕДА**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	245	10,21	7,14	29,77	276	302

Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Батон сдобный с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
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>						
Овощи отварные (горошек зелёный)	100	0,8	0,83	1,9	20	315
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	
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>27,25</b>	<b>28,65</b>	<b>115,18</b>	<b>840</b>	

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**

**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87	43
Зразы из минтая с сыром с соусом	100	12,80	9,89	16,06	205	акт
Каша полтавская вязкая	180	4,76	7,52	29,92	212	302
Напиток из чёрной смородины	180	0,1	0	21,8	88	700
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,68</b>	<b>22,71</b>	<b>86,44</b>	<b>641</b>	
<b>Обед</b>						
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 по-домашнему 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>						
Овощи отварные (капуста брокколи)	100	0,8	0,83	1,9	20	315
Наггетсы куриные	100	12,61	9,8	18,3	227	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>19,35</b>	<b>19,33</b>	<b>77,64</b>	<b>558</b>	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>28,72</b>	<b>28,13</b>	<b>115,06</b>	<b>821</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА  
КОНЕВА",** Попова Ольга Владимировна, директор

09.11.23 09:26 (MSK)

Сертификат 0B9A74C9712C142DD1E60592467882A4