

Утверждаю:
Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.
"01" марта 2023 г.



МБОУ "Бродковская СОШ"
от 08.11.23

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 | | | | | | |
| 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 |
| Батон сдобный с маслом | 50 | 2,77 | 7,89 | 16,2 | 131 | 2 |
| 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 | | | | | | |
| Батон сдобный 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 | | | | | | |
| 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 |
| Батон сдобный с сыром | 50 | 4,1 | 4,42 | 14,3 | 135 | 2 |
| Сдоба с маком и помародой | 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 | | | | | | |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|
| Батон сдобный 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 | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|
|---------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|
| 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 |
| Батон сдобный с маслом | 50 | 2,77 | 7,89 | 16,2 | 131 | 2 |
| Кекс "Мраморный" | 75 | 5,43 | 5,98 | 21,85 | 162 | акт |
| Итого: | 510 | 16,66 | 19,12 | 73,08 | 565 | |

| Обед | | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|------------|-------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Овощи отварные (горошек зелёный) | 60 | 0,48 | 0,5 | 1,14 | 12 | 315 |
| 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 |
| Пюрé 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 | 23,5 | 25,15 | 105,04 | 769 | |

| Полдник | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|
|---------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|------------------------|------------|------------|--------------|--------------|------------|-----|
| Батон сдобный 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 | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|
|---------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|
| 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 |
| Батон сдобный с сыром | 50 | 4,1 | 4,42 | 14,3 | 135 | 2 |
| 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 по-домашнему 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 | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|
|---------|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|
| Батон сдобный 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 | |

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 089A74C9712C142BD1E60592467882A4

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| Завтрак | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| 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 |
| Батон сдобный с маслом | 50 | 2,77 | 7,89 | 16,2 | 131 | 2 |
| 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 | | | | | | |
| Батон сдобный с маслом | 50 | 2,77 | 7,89 | 16,2 | 131 | 2 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,05 | 11,1 | 53 | 685 |

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