

Утверждаю:
Директор ООО "АСП+"

Старковская М.А.
"01" марта 2023 г.



МБОУ "Бродковская школа"
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 помардой	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