

Утверждаю:
 Директор ООО "АСП+"
 Старковская М.А.
 "01.09.23" 2023 г.

Утверждаю:
 Директор МБОУ "Бордовская
 СОШ"
 О.В. Болота
 01.09.23 Прислано 185 от 01.09.23

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	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Огурец свежий	60	0,42	0	1,08	6	
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
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	510	19,14	19,24	69,34	580	
Обед						
Огурец свежий	60	0,42	0	1,08	6	
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Котлета школьная с соусом	100	11,71	11,71	23,31	255	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Напиток из вишни	180	0,3	0	26,2	106	631
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	740	26,24	24,22	117,16	798	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

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 рисовая с маслом	205	7,92	3,96	30,02	228	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	19,15	17,52	81,8	580	
Обед						
Свекла отварная	60	1,08	0	6,48	30	315
Суп из овощей со сметаной	205	1,82	4,78	12,8	88	135
Биточки куриные с соусом	100	13,98	13,88	8,86	218	акт
Каша полтавская вязкая	150	3,8	4,6	24,1	168	302
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:	745	25,03	24,24	101,52	727	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52	43
Птица, тушенная в соусе томатном	100	11,25	10,2	7,2	177	акт
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	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	510	19,16	19,66	68,7	552	

Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52	43
Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,47	4,83	14,3	116	132
Тефтели "алтайские" (с пшеном) с соусом	100	13,92	13,88	21,74	244	акт
Каша перловая рассыпчатая	150	3,09	4,49	24,36	143	510
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,43	0	24,6	104	638
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	745	23,8	27,24	113,42	776	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

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 и лимоном	185	0,19	0,01	12,38	56	686
Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
Итого:	515	16,65	19,08	74,36	568	

Обед						
Огурец свежий	60	0,42	0	1,08	6	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2,66	4,91	11,28	92	110
Зразы из минтая с сыром с соусом	100	12,80	9,89	16,06	205	акт
Рис припущенный	150	3,75	9	39,4	244	512
Напиток из чёрной смородины	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	23,78	24,78	112,7	752	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Огурец солёный	60	0,48	0,06	0,48	6	
Котлета школьная с соусом	100	11,71	11,71	23,31	255	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Напиток из ягодной смеси "Летняя"	180	0,4	0	24,1	45	акт
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	510	19,01	19,02	83,3	535	

Обед						
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79	78
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	5,5	16,84	106	140
Наггетсы куриные	100	12,61	9,8	18,3	227	акт
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Напиток из ягодной смеси "Летняя"	180	0,4	0	24,1	45	акт
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	740	24,17	27,59	112,02	738	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

15.09.23 05:41 (МСК)

Сертификат 0B9A74C9712C142DD1E60592467882A4