

Утверждаю:
 Директор ООО "АСП+"
 Старковская М.А.
 "14" *сентября* 2023 г.

Утверждаю!
 Директор ООО "Продвистал
 соев"
 О.В. Фонова
 01.09.23 Фриланс №5 от 01.09.23

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	
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
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Итого:	590	20,86	20,69	79,34	641	
Обед						
Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	
Суп картофельный с горохом	250	6,2	4,7	22,3	168	139
Котлета школьная с соусом	100	11,71	11,71	23,31	255	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	10,76	30,78	216	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:	860	28,72	28,15	127,47	872	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	245	9,47	5,3	35,88	272	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:	555	20,7	18,86	87,66	624	
Обед						
Свекла отварная	100	1,8	0	10,8	50	315
Суп из овощей со сметаной	255	2,56	6,2	16,7	119	135
Биточки куриные с соусом	100	13,98	13,88	8,86	218	акт
Каша полтавская вязкая	180	4,76	7,52	29,92	212	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:	865	27,45	28,58	115,56	822	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87	43
Птица, тушенная в соусе томатном	100	11,25	10,2	7,2	177	акт
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	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	580	20,77	21,93	79,32	631	

Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87	43
Рассольник ленинградский со сметаной	255	1,83	6	17,79	144	132
Тефтели "алтайские" (с пшеном) с соусом	100	13,92	13,88	21,74	244	акт
Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	5,39	29,23	172	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:	865	27,14	31,35	125,34	868	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	245	9,87	6,2	28,6	262	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:	555	18,26	20,08	79,03	611	

Обед						
Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	3,06	6,1	14,03	114	110
Зразы из минтая с сыром с соусом	100	12,80	9,89	16,06	205	акт
Рис припущенный	180	6,5	10,8	47,28	293	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:	865	27,21	27,77	124,05	827	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Огурец солёный	100	0,8	0,1	0,8	10	
Котлета школьная с соусом	100	11,71	11,71	23,31	255	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	10,76	30,78	216	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:	580	20,29	22,77	88,75	575	

Обед						
Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	78
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,15	5,72	21,05	153	140
Наггетсы куриные	100	12,61	9,8	18,3	227	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,3	197	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:	860	27,39	32,2	125,83	871	

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 (MSK)

Сертификат 0B9A74C9712C142DD1E60592467882A4