

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

*Утверждаю:*  
 Директор МБОУ "Богородская СОШ"  
 О.В. Давыдова  
 01.09.23 *Приказ №50 от 01.09.23*

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (12 лет и старше)**

**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>						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша молочная пшённая с маслом	245	10,21	7,14	29,77	276	302
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
<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,27</b>	<b>20,84</b>	<b>89,95</b>	<b>628</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>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Чай с сахаром и лимоном	205	0,2	0,01	12,58	59	686
Булочка "Дорожная"	100	7,1	5,8	31,6	165	770
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>10,07</b>	<b>13,7</b>	<b>60,38</b>	<b>355</b>	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	245	9,96	6,57	38,1	278	174
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
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>21,19</b>	<b>20,13</b>	<b>89,88</b>	<b>630</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>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Какао с молоком	200	3,76	3,88	20,01	90	693
Сдоба с маком и помардой	100	3,9	5,85	19,77	146	акт
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>11,76</b>	<b>14,15</b>	<b>54,08</b>	<b>371</b>	



**ДЕНЬ: СРЕДА**  
**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**  
**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	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,27</b>	<b>20,12</b>	<b>77,75</b>	<b>608</b>	
Обед						
Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	
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>27,15</b>	<b>27,82</b>	<b>115,08</b>	<b>830</b>	
Полдник						
Бутерброд с маслом	70	2,97	7,99	16,5	141	2
Чай с сахаром и лимоном	205	0,2	0,01	12,58	59	686
Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,6</b>	<b>13,98</b>	<b>50,93</b>	<b>362</b>	

**ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ**  
**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**  
**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 "Дружба" с маслом	245	10,88	8,49	40,75	298	302
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
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>20,94</b>	<b>20,81</b>	<b>88,38</b>	<b>629</b>	
Обед						
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 куриные 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>	
Полдник						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Чай с сахаром и молоком	200	1,36	1,6	16,2	70	378
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	100	5,1	6,9	17,8	142	акт
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,56</b>	<b>12,92</b>	<b>48,3</b>	<b>347</b>	

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**  
**НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ**  
**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	245	9,96	6,57	38,1	278	174
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5,4	22,3	148	акт
<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>20,93</b>	<b>19,91</b>	<b>87,7</b>	<b>610</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>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	59	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5,4	22,3	148	акт
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,99</b>	<b>13,35</b>	<b>50,8</b>	<b>338</b>	

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 05:42 (MSK)

Сертификат 0B9A74C9712C142DD1E60592467882A4