

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

*Утверждаю!*  
 Директор МБОУ "Бродовская СОШ"  
 О.В. Фофола  
 01.09.23 Приказ №185 от 01.09.23

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (7-11 лет)**

**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		
<b>Завтрак</b>						
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	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Булочка "Дорожная"	100	7,1	5,8	31,6	165	770
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>18,33</b>	<b>18,94</b>	<b>82,83</b>	<b>568</b>	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>26,24</b>	<b>24,22</b>	<b>117,16</b>	<b>798</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Булочка "Дорожная"	100	7,1	5,8	31,6	165	770
<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>10,07</b>	<b>13,74</b>	<b>58,9</b>	<b>349</b>	

**ДЕНЬ: ВТОРНИК**

**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**

**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет**

<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,15</b>	<b>17,52</b>	<b>81,8</b>	<b>580</b>	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>25,03</b>	<b>24,24</b>	<b>101,52</b>	<b>727</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд 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
<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>11,23</b>	<b>13,56</b>	<b>51,78</b>	<b>352</b>	

ДЕНЬ: СРЕДА

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 пшеничная с маслом	205	7,5	5,5	31,9	233	174
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
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>15,89</b>	<b>19,38</b>	<b>82,33</b>	<b>582</b>	
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	
<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>23,8</b>	<b>27,24</b>	<b>113,42</b>	<b>776</b>	
Полдник						
Бутерброд 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
Кекс "Мраморный"	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>8,39</b>	<b>13,88</b>	<b>50,43</b>	<b>349</b>	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

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 молочная пшеничная с маслом	205	8,54	5,14	23,4	231	302
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	16,16	77	692
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>18,6</b>	<b>17,86</b>	<b>71,26</b>	<b>575</b>	
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	
<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>23,78</b>	<b>24,78</b>	<b>112,7</b>	<b>752</b>	
Полдник						
Бутерброд с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	16,16	77	692
Булка "Лакомка" с молоком сгущенным вареным	80	4,7	6,5	17,4	132	акт
<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>10,06</b>	<b>12,72</b>	<b>47,86</b>	<b>344</b>	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

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	180	0,2	0,05	11,1	53	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5,4	22,3	148	акт
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>19,23</b>	<b>18,54</b>	<b>73,53</b>	<b>551</b>	

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	
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>24,17</b>	<b>27,59</b>	<b>112,02</b>	<b>738</b>	
Полдник						
Бутерброд с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
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>330</b>	<b>10,97</b>	<b>13,34</b>	<b>49,6</b>	<b>332</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 05:41 (MSK)

Сертификат 0B9A74C9712C142DD1E60592467882A4