

Утверждаю:

Директор ООО «АСП+»

Старковская М.А.

«12» января 2024г.



Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №10

г. Новоалтайска Алтайского края»

С.П. Бажова

2024г.



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

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ**  
**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше**

Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>						
Кукуруза отварная	100	1,3	2,1	7,4	68	315
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	2,46	5,47	14,53	100	124
Котлета куриная с соусом	100	15,4	15,1	26,6	285	668
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,3	197	520
Напиток из чёрной смородины	200	0,11	0	24,2	98	700
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,43	1,02	12,7	66	
<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>27,91</b>	<b>32,09</b>	<b>126,37</b>	<b>887</b>	
<b>Полдник</b>						
Батон сдобный с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	59	685
Выпечка	100	7,1	5,8	31,6	165	770
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,09</b>	<b>13,75</b>	<b>60,1</b>	<b>355</b>	

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

<b>Обед</b>						
Свекла отварная	100	1,8	0	10,8	50	315
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Котлета школьная с соусом	100	10,71	13,9	23,01	245	608
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,36	265	516
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	58	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>880</b>	<b>29,28</b>	<b>27,92</b>	<b>133,85</b>	<b>903</b>	
<b>Полдник</b>						
Батон сдобный с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Какао с молоком	200	3,76	3,88	20,01	90	693
Выпечка	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 : ПЕРВАЯ**  
**СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>						
Маринад овощной (без томата)	100	1,2	7,3	9,2	97	613
Рассольник ленинградский со сметаной	255	1,83	6	17,79	144	132
Тефтели "колобок" с соусом	100	10,8	11,23	11,83	200	462
Пюре гороховое	180	11,52	6,6	44,92	280	199
Напиток из клубники	200	0,33	0	29,1	118	638
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	

Итого:	875	28,92	32,01	131,04	932	
Полдник						
Батон сдобный 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
Выпечка	75	5,43	5,98	21,85	162	акт
Итого:	350	8,6	13,98	50,93	362	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87	43
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	7,1	6,1	21,1	142	110
Котлета рыбная из минтая с соусом	100	13,00	10,8	15,2	196	388
Рис припущенный	180	5,7	5,9	37,3	245	512
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	58	685
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	885	31,47	28,94	117,88	845	

Полдник						
Батон сдобный с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Кофейный напиток	200	1,36	1,9	16,26	81	692
Выпечка	100	5,1	6,9	17,8	142	акт
Итого:	350	10,56	13,22	48,36	358	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Обед						
Горошек отварной	100	1,3	3,5	7,4	68	315
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,15	5,72	21,05	153	140
Шницель из печени с соусом	100	12,2	9,16	17,7	172	622
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,8	216	510
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,9	115	638
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44	
Итого:	880	27,94	27,82	125,93	841	
Полдник						
Батон сдобный с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	59	685
Выпечка	100	8	5,4	22,3	148	акт
Итого:	350	10,99	13,35	50,8	338	

**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>Обед</b>						
Горошек отварной	100	1,3	2,5	7,4	68	315
Суп из овощей со сметаной	255	3,45	5,9	19,4	139	135
Биточки куриные с соусом	100	15,4	15,1	25,2	265	668
Каша полтавская вязкая	180	4,56	5,52	28,92	202	302
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,01	13,76	62	686
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,43	1,02	12,7	66	
<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>29,77</b>	<b>30,35</b>	<b>122,02</b>	<b>875</b>	
<b>Полдник</b>						
Батон сдобный 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
Выпечка	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>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
Плов из птицы	280	18,37	21,02	49,2	479	291
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,9	115	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>880</b>	<b>28,85</b>	<b>27,72</b>	<b>130,03</b>	<b>914</b>	
<b>Полдник</b>						
Батон сдобный с сыром	50	4,1	4,42	14,3	135	2
Какао с молоком	200	3,76	3,88	20,01	90	693
Выпечка	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**

<b>Обед</b>						
Морковь отварная	100	1,3	3,8	7,4	69	315
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	2,46	5,47	14,53	100	124
Тефтели "колобок" с соусом	100	12,9	11,43	11,83	210	462
Каша перловая рассыпчатая	180	5,91	6,4	30,2	185	510
Напиток из клубники	200	0,33	0	29,1	118	638
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	73	
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,43	1,02	12,7	66	

<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>27,76</b>	<b>28,42</b>	<b>120,4</b>	<b>821</b>	
<b>Полдник</b>						
Батон сдобный 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
Выпечка	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**

<b>Обед</b>						
Фасоль стручковая отварная	100	1,3	4,5	7,4	68	315
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Птица, запеченная в сметанном соусе	100	12,3	10,9	24,8	255	649
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,36	265	516
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	58	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>880</b>	<b>30,37</b>	<b>29,42</b>	<b>132,24</b>	<b>931</b>	

<b>Полдник</b>						
Батон сдобный 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
Выпечка	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>Обед</b>						
Икра морковная	100	2,1	1,7	11,4	88	78
Борщ сибирский со сметаной	255	4,6	8,3	18,2	128	111
Печень по-строгановски	100	9,5	10,4	14,7	212	582
Каша гречневая вязкая	180	5,8	8,5	30,8	216	510
Напиток из вишни	200	0,3	0,0	29,1	118	631
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	73	
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,4	1,0	8,4	66	
<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>27,15</b>	<b>30,2</b>	<b>127,28</b>	<b>901</b>	
<b>Полдник</b>						
Батон сдобный с маслом	50	2,77	7,89	16,2	131	2
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	59	685
Выпечка	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>	