

Утверждаю:



Директор ООО «АСП+»

Старковская М.А.

«12» января 2024г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №10

г. Новоалтайска Алтайского края»

С.П. Бажова

«12» января 2024г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ 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 | | |
| Обед | | | | | | |
| Кукуруза отварная | 60 | 0,78 | 1,5 | 4,44 | 41 | 315 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205 | 1,97 | 4,68 | 11,62 | 80 | 124 |
| Котлета куриная с соусом | 90 | 13,9 | 13,6 | 23,9 | 257 | 668 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 164 | 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 | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 755 | 23,96 | 27,51 | 109,14 | 757 | |
| Полдник | | | | | | |
| Батон сдобный с маслом | 50 | 2,77 | 7,89 | 16,2 | 131 | 2 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,05 | 11,1 | 53 | 685 |
| Выпечка | 100 | 7,1 | 5,8 | 31,6 | 165 | 770 |
| Итого: | 330 | 10,07 | 13,74 | 58,9 | 349 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
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 | | |
| Обед | | | | | | |
| Свекла отварная | 60 | 1,08 | 0 | 6,48 | 30 | 315 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 134 | 139 |
| Котлета школьная с соусом | 90 | 9,71 | 12,4 | 21,31 | 235 | 608 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,3 | 221 | 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 | |
| Итого: | 750 | 25,27 | 24,07 | 116,31 | 795 | |
| Полдник | | | | | | |
| Батон сдобный с сыром | 50 | 4,1 | 4,42 | 14,3 | 135 | 2 |
| Какао с молоком | 180 | 3,38 | 3,49 | 18,01 | 81 | 693 |
| Выпечка | 80 | 3,8 | 5,65 | 19,47 | 136 | акт |
| Итого: | 310 | 11,23 | 13,56 | 51,78 | 352 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Обед

| | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Маринад овощной (без томата) | 60 | 0,72 | 5 | 5,5 | 58 | 613 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 205 | 1,47 | 4,83 | 14,3 | 116 | 132 |
| Тефтели "колобок" с соусом | 90 | 9,8 | 11,13 | 9,43 | 198 | 462 |
| Пюре гороховое | 150 | 9,6 | 5,5 | 39,1 | 234 | 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: | 745 | 25,16 | 27,34 | 115,63 | 817 | |
| Полдник | | | | | | |
| Батон сдобный 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 |
| Выпечка | 75 | 5,43 | 5,98 | 21,85 | 162 | акт |
| Итого: | 310 | 8,39 | 13,88 | 50,43 | 349 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Обед | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,84 | 3,06 | 5,34 | 52 | 43 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205 | 4,16 | 4,91 | 14,8 | 99 | 110 |
| Котлета рыбная из минтая с соусом | 100 | 13,00 | 8,8 | 15,2 | 196 | 388 |
| Рис припущенный | 150 | 4,5 | 6,8 | 33,4 | 214 | 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: | 765 | 26,77 | 24,61 | 104,12 | 736 | |
| Полдник | | | | | | |
| Батон сдобный с сыром | 50 | 4,1 | 4,42 | 14,3 | 135 | 2 |
| Кофейный напиток | 180 | 1,26 | 1,8 | 16,16 | 77 | 692 |
| Выпечка | 80 | 4,7 | 6,5 | 17,4 | 132 | акт |
| Итого: | 310 | 10,06 | 12,72 | 47,86 | 344 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Обед | | | | | | |
| Горошек отварной | 60 | 0,78 | 1,5 | 4,44 | 41 | 315 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,52 | 5,5 | 16,84 | 106 | 140 |
| Шницель из печени с соусом | 100 | 12,2 | 9,16 | 17,7 | 172 | 622 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,8 | 7,05 | 25,65 | 180 | 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: | 760 | 24,83 | 24,19 | 113,61 | 731 | |
| Полдник | | | | | | |
| Батон сдобный с маслом | 50 | 2,77 | 7,89 | 16,2 | 131 | 2 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,05 | 11,1 | 53 | 685 |
| Выпечка | 100 | 8 | 5,4 | 22,3 | 148 | акт |
| Итого: | 330 | 10,97 | 13,34 | 49,6 | 332 | |

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества, г | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|------------|-------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | | | | | | |
| Горошек отварной | 60 | 0,78 | 1,5 | 4,44 | 41 | 315 |
| Суп из овощей со сметаной | 205 | 2,76 | 4,52 | 13,9 | 90 | 135 |
| Биточки куриные с соусом | 100 | 15,4 | 15,1 | 25,2 | 265 | 668 |
| Каша полтавская вязкая | 150 | 3,8 | 4,6 | 24,1 | 168 | 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 | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 765 | 26,99 | 26,71 | 104,48 | 743 | |
| Полдник | | | | | | |
| Батон сдобный 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 |
| Выпечка | 100 | 7,1 | 5,8 | 31,6 | 165 | 770 |
| Итого: | 335 | 10,06 | 13,7 | 60,18 | 352 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| Обед | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Свекла отварная | 60 | 1,08 | 0 | 6,48 | 30 | 315 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,52 | 5,5 | 16,84 | 106 | 140 |
| Плов из птицы | 250 | 16,4 | 17,88 | 43,97 | 428 | 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 | |
| Итого: | 760 | 24,53 | 24,36 | 116,27 | 796 | |
| Полдник | | | | | | |
| Батон сдобный с сыром | 50 | 4,1 | 4,42 | 14,3 | 135 | 2 |
| Какао с молоком | 180 | 3,38 | 3,49 | 18,01 | 81 | 693 |
| Выпечка | 80 | 3,8 | 5,65 | 19,47 | 136 | акт |
| Итого: | 310 | 11,23 | 13,56 | 51,78 | 352 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| Обед | | | | | | |
|------------------|----|------|------|------|----|-----|
| Морковь отварная | 60 | 0,78 | 2,28 | 4,44 | 41 | 315 |

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 205 | 1,97 | 4,68 | 11,62 | 80 | 124 |
| Тефтели "колобок" с соусом | 100 | 12,9 | 11,43 | 11,83 | 210 | 462 |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 3,09 | 4,49 | 24,36 | 143 | 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 | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 765 | 23,12 | 23,86 | 104,43 | 709 | |
| Полдник | | | | | | |
| Батон сдобный с маслом | 50 | 2,77 | 7,89 | 16,2 | 131 | 2 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,05 | 11,1 | 53 | 685 |
| Выпечка | 75 | 5,43 | 5,98 | 21,85 | 162 | акт |
| Итого: | 305 | 8,4 | 13,92 | 49,15 | 346 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Обед | | | | | | |
| Фасоль стручковая отварная | 60 | 0,78 | 2,7 | 4,44 | 41 | 315 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 134 | 139 |
| Птица, запеченная в сметанном соусе | 90 | 11,05 | 9,78 | 22,29 | 237 | 649 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,3 | 221 | 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 | |
| Итого: | 750 | 26,31 | 24,15 | 115,25 | 808 | |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----|
| Батон сдобный с сыром | 50 | 4,1 | 4,42 | 14,3 | 135 | 2 |
| Чай с сахаром и молоком | 180 | 1,26 | 1,4 | 15,93 | 64 | 378 |
| Выпечка | 80 | 4,7 | 6,5 | 17,4 | 132 | акт |
| Итого: | 310 | 10,06 | 12,32 | 47,63 | 331 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| | | | | | | |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|-----|
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная | 60 | 0,9 | 1,56 | 6,84 | 53 | 78 |
| Борщ сибирский со сметаной | 205 | 3,7 | 6,63 | 14,56 | 102 | 111 |
| Печень по-строгановски | 100 | 9,5 | 10,4 | 14,7 | 212 | 582 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,8 | 7,05 | 25,65 | 180 | 510 |
| Напиток из вишни | 200 | 0,33 | 0 | 29,1 | 118 | 631 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 73 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 20 | 1,62 | 0,68 | 8,44 | 44 | |
| Итого: | 765 | 23,28 | 26,62 | 113,93 | 782 | |
| Полдник | | | | | | |
| Батон сдобный с маслом | 50 | 2,77 | 7,89 | 16,2 | 131 | 2 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,05 | 11,1 | 53 | 685 |
| Выпечка | 100 | 8 | 5,4 | 22,3 | 148 | акт |
| Итого: | 330 | 10,97 | 13,34 | 49,6 | 332 | |