

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 ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

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		
Завтрак						
Горошек отварной	60	0,78	1,5	4,44	41	315
Шницель из печени с соусом	90	10,94	7,52	15,96	155	622
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	58	685
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	520	18,36	16,33	68,11	483	
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	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	245	9,3	5,5	29,9	263	173
Какао с молоком	200	3,77	3,8	20,01	90	693
Батон сдобный с сыром	45	4,99	9,2	25,3	131	2
Джем	10	0,0	0	6,5	27	
Итого:	500	18,06	18,5	81,71	511	
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	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
----------------	--	--	--	--	--	--

Салат из свежей капусты с зелёным горошком	60	0,72	1,98	7,02	49	43
Птица, запеченная в сметанном соусе	90	11,05	9,78	22,29	237	649
Каша полтавская вязкая	150	3,8	4,6	24,1	168	302
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	58	685
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	520	17,41	16,62	75,47	561	
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	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак	
----------------	--

Морковь отварная	60	0,78	2,28	4,44	41	315
Рагу из птицы	250	15,1	16,9	37,1	375	436
Напиток из вишни	200	0,33	0	29,1	118	631
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	530	17,83	19,38	80,4	583	
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	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак	
----------------	--

Запеканка рисовая с творогом со сметаной	240	12,8	8,9	38,5	367	174
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,01	13,76	62	686
Батон сдобный с маслом и сыром	60	4,99	9,9	27,3	141	2
Итого:	500	17,99	18,81	79,56	570	
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	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

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		
Завтрак						
Капуста брокколи отварная	60	0,78	0,85	4,44	23	315
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	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	520	17,58	19,66	83,11	586	
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	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	60	0,72	1,98	7,02	49	43
Печень по-строгановски	100	9,5	10,4	14,7	212	582
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	58	685
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	530	16,86	19,69	69,43	548	
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	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
----------------	--	--	--	--	--	--

Каша молочная пшённая с маслом	245	10,25	6,17	28,08	277	302
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	58	685
Батон сдобный с маслом и сыром	55	4,99	9,9	27,3	141	2
Итого:	500	15,46	16,13	67,68	476	
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	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52	43
Котлета рыбная из минтая с соусом	90	13,00	8,8	15,2	196	388
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	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	520	18,72	18,81	76,4	559	
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	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Завтрак						
Кукуруза отварная	60	0,78	1,5	4,44	41	315
Биточки куриные с соусом	90	12	11,1	21,1	209	668
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	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	520	19,12	19,66	81	571	
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	