

Утверждаю:
 Директор ООО "АСП+"
 Старковская М.А.
 2024 г.

Согласовано:
 Директор МБОУ «СОШ №10
 г. Новоалтайска Алтайского края»
 С.П. Бажова
 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

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

Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Горошек отварной	100	1,3	3,5	7,4	68	315
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
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	58	685
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	600	21,1	21,38	77,96	563	
Обед						
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	
Итого:	895	27,91	32,09	126,37	887	

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

Завтрак						
Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом	265	10,1	5,96	30,4	285	173
Какао с молоком	200	3,77	3,8	20,01	90	693
Батон сдобный с маслом и сыром	65	5,44	11,7	32,1	167	2
Джем	20	0,0	0	13	54	
Итого:	550	19,31	21,46	95,51	596	
Обед						
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	
Итого:	880	29,28	27,92	133,85	903	

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

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

Салат из свежей капусты с зелёным горошком	100	1,2	3,3	11,7	82	43
Птица, запеченная в сметанном соусе	100	12,3	10,9	24,8	260	649
Каша полтавская вязкая	180	4,56	5,52	28,92	202	302
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	58	685
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	600	19,9	19,98	87,48	651	
Обед						
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	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

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

Морковь отварная	100	1,3	3,8	7,4	69	315
Рагу из птицы	280	18,5	18,8	42,1	444	436
Напиток из вишни	200	0,33	0	29,1	118	631
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	600	21,75	22,8	88,36	680	

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	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

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

Запеканка рисовая с творогом со сметаной	280	15,8	10,9	48,5	424	174
Чай с сахаром и лимоном	205	0,2	0,01	13,76	62	686
Батон сдобный с маслом и сыром	65	5,44	11,7	32,1	167	2
Итого:	550	21,44	22,61	94,36	653	

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	

Утверждаю:
 Директор ООО "АСП" _____
 Старковская М.А.
 "10" _____ 2024 г.

Согласовано:
 Директор МБОУ «СОШ №10
 г. Новоалтайска Алтайского края» _____
 С.П. Бажова
 _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

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		
Завтрак						
Капуста брокколи отварная	100	1,3	1,42	7,4	38	315
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	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	600	20,15	22,96	94,83	655	
Обед						
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	
Итого:	895	29,77	30,35	122,02	875	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Салат из свежей капусты с зелёным горошком	100	1,2	3,3	11,7	82	43
Печень по-строгановски	100	9,5	10,4	14,7	212	582
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,8	216	510
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	58	685
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	600	18,3	22,42	79,26	617	
Обед						
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	
Итого:	880	28,85	27,72	130,03	914	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						

Утверждаю:
 Директор ООО "АСП" Старковская М.А.
 "10" *Сентябрь* 2024 г.

Согласовано:
 Директор МБОУ «СОШ №10»
 г. Новоалтайск Алтайского края
 С.П. Бажова
 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

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		
Завтрак						
Капуста брокколи отварная	100	1,3	1,42	7,4	38	315
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	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	600	20,15	22,96	94,83	655	
Обед						
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	
Итого:	895	29,77	30,35	122,02	875	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,2	3,3	11,7	82	43
Печень по-строгановски	100	9,5	10,4	14,7	212	582
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,8	216	510
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	58	685
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	600	18,3	22,42	79,26	617	
Обед						
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	
Итого:	880	28,85	27,72	130,03	914	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

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

Каша молочная пшённная с маслом	285	12,9	7,4	33,76	333	302
Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,3	58	685
Батон слобный с маслом и сыром	65	5,44	11,7	32,1	167	2
Итого:	550	18,56	19,16	78,16	558	
Обед						
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	
Итого:	895	27,76	28,42	120,4	821	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87	43
Котлета рыбная из минтая с соусом	100	13,00	8,8	15,2	196	388
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	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	600	19,91	22,2	84,36	627	
Обед						
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	
Итого:	880	30,37	29,42	132,24	931	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Завтрак						
Кукуруза отварная	100	1,3	2,1	7,4	68	315
Биточки куриные с соусом	100	15,4	15,1	25,2	265	668
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	20	1,62	0,2	9,76	49	
Итого:	600	24,24	23,36	91,96	685	
Обед						
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	
Итого:	895	27,2	30,2	127,3	901	