

Утверждаю
 ООО «АСП» Старковская М.А.
 15.08.2022

Согласовано

Принято А.Г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда		Выход ,г	Пищевые вещества , г			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:						
Бутерброд с сыром	10	50	6,1	6,42	16,3	171
Каша молочная "Геркулес" с маслом	39,75	200	10,23	15,27	55,03	287
Чай с сахаром	5	180	0	0	14,4	53
Шанежка наливная	18	70	5,74	4,62	38,6	201
Итого:	72,75	500	22,07	26,31	124,33	712
Обед:						
Помидор свежий (порционно)	10	60	0,66	0,12	2,28	14
Суп картофельный с горохом	10	200	5,12	4,36	16,52	117
Котлета мясная с соусом	30,75	100	13,3	13,2	15	169
Каша гречневая вязкая	10	150	4,8	7,05	25,65	213
Напиток из смеси сухофруктов	8	180	0,43	0	26,64	116
Хлеб пшеничный	2	30	2,97	0,52	15,03	71
Хлеб пшенично-ржаной	2	20	1,98	0,36	10,02	44
Итого:	72,75	740	29,26	25,61	111,14	744
ДЕНЬ:ВТОРНИК						
Завтрак:						
Бутерброд с маслом	10	50	2,5	18,12	16,42	135
Каша рисовая вязкая молочная с маслом	39,75	200	7,97	12,2	45,1	302
Чай с сахаром и лимоном	5	180	0,18	0	0,18	54
Расстегай с повидлом	18	75	5,7	2,69	35,3	204
Итого:	72,75	505	16,35	33,01	97	695
Обед:						
Огурец свежий (порционно)	10	60	0,42	0,06	1,14	7
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	10	200	1,88	4,04	10,24	82
Тефтели с соусом	30,75	90	10,5	20,5	17,2	252
Макаронные изделия отварные	10	150	5,1	9,15	34,2	197
Компот из вишни	8	180	0,4	0	30,9	57
Хлеб пшеничный	2	30	2,97	0,52	15,03	71
Хлеб пшенично-ржаной	2	20	1,98	0,36	10,02	44
Итого:	72,75	730	23,25	34,63	118,73	710
ДЕНЬ: СРЕДА						
Завтрак:						
Бутерброд с сыром	10	50	6,1	6,42	16,3	171
Каша молочная пшеничная с маслом	39,75	200	8	11,1	36,9	273
Чай с сахаром	5	180	0	0	14,4	53
Сдоба обыкновенная	18	75	6,52	5,47	41,5	180
Итого:	72,75	505	20,62	22,99	109,1	677

Обед:						
Салат из белокочанной капусты	10	60	1,56	3	1,86	103
Рассольник Ленинградский со сметаной	10	200	2,36	3,48	14,12	107
Котлета куриная с соусом	30,75	90	13,4	6,7	10,7	182
Пюре картофельное	10	150	3,3	8,25	21,45	140
Напиток из смородины	8	180	0,09	0	22,41	62
Хлеб пшеничный	2	30	2,97	0,52	15,03	71
Хлеб пшенично-ржаной	2	20	1,98	0,36	10,02	44
Итого:	72,75	730	25,66	22,31	95,59	709
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ						
Завтрак:						
Бутерброд с маслом	10	50	2,5	18,12	16,42	135
Каша молочная пшенная с маслом	39,75	200	8,6	12,4	46	280
Кекс чайный	18	75	4,05	7,05	45,6	258
Какао с молоком	5	180	3,42	3,42	20,22	81
Итого:	72,75	505	18,57	40,99	128,24	754
Обед:						
Помидор свежий (порционно)	10	60	0,66	0,12	2,28	14
Суп картофельный с макаронными изделиями	10	200	2,52	2	16,84	102
Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	30,75	90	9,6	4,3	5,2	192
Рис припущенный	10	150	3,75	9	39,4	197
Компот из клубники	8	180	0,4	0	29,9	45
Хлеб пшеничный	2	30	2,97	0,52	15,03	71
Хлеб пшенично-ржаной	2	20	1,98	0,36	10,02	44
Итого:	72,75	730	21,88	16,3	118,67	665
ДЕНЬ: ПЯТНИЦА						
Завтрак:						
Бутерброд с сыром	10	50	6,1	6,42	16,3	171
Суп-лапша молочная	39,75	200	4,4	3,8	15,8	236
Чай с сахаром и молоком	5	180	1,26	1,4	15,93	74
Корж глазированный	18	70	38	8,63	50,25	211
Итого:	72,75	500	49,76	20,25	98,28	692
Обед:						
Икра свекольная	10	60	1,38	4,08	7,02	67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	10	200	1,92	4,08	7,56	72
Жаркое по-домашнему	31,75	250	10,8	14,5	27,8	398
Сок	17	180	0,9	0	16,38	72
Хлеб пшеничный	2	30	2,97	0,52	15,03	71
Хлеб пшенично-ржаной	2	20	1,98	0,36	10,02	44
Итого:	72,75	740	19,95	23,54	83,81	724
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		6185	247,37	265,94	1084,89	7082

верждаю
ОПТ — Ста
08.2022
Десятидневное меню ш

Согласовано

Директор А.Г.

И ОБЕДОВ ДЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

Наименование блюда		Выход ,г	Пищевые вещества , г			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак:						
Бутерброд с маслом	10	50	2,5	18,12	16,42	135
Каша молочная пшенная с маслом	39,75	200	8,6	12,4	46	280
Чай с сахаром и лимоном	5	180	0,18	0	0,18	54
Кекс шоколадный	18	70	3,99	6,58	42,56	168
Итого:	72,75	500	15,27	37,1	105,16	637
Обед:						
Помидор свежий (порционно)	10	60	0,66	0,12	2,28	14
Борщ с фасолью со сметаной	10	200	3,2	4,12	8,12	107
Биточки из говядины с соусом	30,75	90	12,3	11,2	14,2	265
Каша гречневая вязкая	10	150	4,8	7,05	25,65	213
Компот из кураги	8	180	0,9	0	27,9	67
Хлеб пшеничный	2	30	2,97	0,52	15,03	71
Хлеб пшенично-ржаной	2	20	1,98	0,36	10,02	44
Итого:	72,75	730	26,81	23,37	103,2	781
ДЕНЬ:ВТОРНИК						
Завтрак:						
Бутерброд с сыром	10	50	6,1	6,42	16,3	171
Каша рисовая вязкая молочная с маслом	39,75	200	7,97	12,2	45,1	302
Чай с сахаром	5	180	0	0	14,4	53
Сдоба обыкновенная	18	75	6,52	5,47	41,5	180
Итого:	72,75	505	20,59	24,09	117,3	706
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	10	60	1,56	3	1,86	103
Суп картофельный с горохом	10	200	5,12	4,36	16,52	117
Плов с курицей	30,75	250	25,4	20,16	51,2	394
Компот из клубники	10	180	0,4	0	29,9	45
Хлеб пшеничный	8	30	2,97	0,52	15,03	71
Хлеб пшенично-ржаной	2	20	1,98	0,36	10,02	44
Итого:	2	740	37,43	28,4	124,53	774
	72,75					
ДЕНЬ: СРЕДА						
Завтрак:						
Бутерброд с маслом	10	50	2,5	18,12	16,42	135
Каша молочная Геркулес с маслом	39,75	200	10,23	15,27	55,03	287
Какао с молоком	5	180	3,42	3,42	20,22	81
Шанежка наливная	18	70	5,74	4,62	38,6	201
Итого:	72,75	500	21,89	41,43	130,27	704
Обед:						

Горошек зеленый	10	60	1,9	0	3,9	26
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	10	200	1,92	4,08	7,56	72
Сосиски отварные	30,75	100	10,1	23,9	1,6	286
Гюре картофельное	10	150	3,3	8,25	21,45	140
Напиток из клюквы	8	180	0,09	0	22,41	65
Хлеб пшеничный	2	30	2,97	0,52	15,03	71
Хлеб пшенично-ржаной	2	20	1,98	0,36	10,02	44
Итого:	72,75	740	22,26	37,11	81,97	704
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ						
Завтрак:						
Бутерброд с сыром	10	50	6,1	6,42	16,3	171
Каша молочная "Дружба" с маслом	39,75	200	8,6	12,4	46	276
Чай с сахаром и молоком	5	180	1,26	1,4	15,93	74
Расстегай с повидлом	18	75	5,7	2,69	35,3	204
Итого:	72,75	505	21,66	22,91	113,53	725
Обед:						
Огурец свежий (порционно)	10	60	0,42	0,06	1,14	7
Рассольник Ленинградский со сметаной	10	200	2,36	3,48	14,12	107
Котлета рыбная (минтай)	30,75	100	12,8	8,1	12,5	152
Макаронные изделия отварные	10	150	5,1	9,15	34,2	197
Напиток из смеси сухофруктов	8	180	0,43	0	26,64	116
Хлеб пшеничный	2	30	2,97	0,52	15,03	71
Хлеб пшенично-ржаной	2	20	1,98	0,36	10,02	44
Итого:	72,75	740	26,06	21,67	113,65	694
ДЕНЬ: ПЯТНИЦА						
Завтрак:						
Бутерброд с маслом	10	50	2,5	18,12	16,42	135
Каша молочная пшеничная с маслом	39,75	200	8	11,1	36,9	273
Кофейный напиток с молоком	5	180	1,26	1,8	20,16	70
Кекс чайный	18	75	4,05	7,05	45,6	258
Итого:	72,75	505	15,81	38,07	119,08	736
Обед:						
Икра морковная	10	60	0,7	2,04	3,52	80
Суп картофельный с макаронными изделиями	10	200	2,52	2	16,84	102
Рагу из птицы	31,75	250	14,3	16,7	27,8	321
Сок	18	180	0,9	0	16,38	72
Хлеб пшеничный	2	30	2,97	0,52	15,03	71
Хлеб пшенично-ржаной	2	20	1,98	0,36	10,02	44
Итого:	73,75	740	23,37	21,62	89,59	690
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:						
		6205	231,15	295,77	1098,3	7151