



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ -ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Спагетти с соусом «Болоньез» | 200 | 10,02 | 9,2 | 44,03 | 296 | акт |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Итого | | 16,05 | 14,22 | 91,53 | 555 | |
| Обед | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,95 | 4,19 | 19,56 | 140 | 139 |
| Спагетти с соусом «Болоньез» | 240 | 12,02 | 11,04 | 52,84 | 355 | акт |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 26,4 | 20,55 | 133,4 | 820 | |
| Итого | | 42,45 | 34,77 | 224,93 | 1375 | |

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Котлеты из птицы с соусом | 100 | 12,99 | 10,09 | 4,57 | 147 | акт |
| Рис припущенный | 200 | 4,94 | 5,78 | 51,89 | 279 | 512 |
| Овощи по сезону | 100 | 0,8 | | 3,4 | 16 | 71 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Итого | | 22,8 | 16,39 | 109,3 | 662 | |
| Обед | | | | | | |
| Борщ сибирский со сметаной | 250 | 3,88 | 3,73 | 16,75 | 118 | 111 |
| Котлеты из птицы с соусом | 100 | 12,99 | 10,09 | 4,57 | 152 | акт |
| Рис припущенный | 200 | 4,94 | 5,78 | 51,89 | 279 | 512 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 28,28 | 20,42 | 136,15 | 835 | |
| Итого | | 51,08 | 36,81 | 245,45 | 1497 | |

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Мясные ежики | 100 | 8,94 | 17,33 | 13,65 | 190 | акт |
| Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196 | 520 |
| Мучное изделие | 50 | 3,51 | 5,77 | 25,79 | 160 | акт |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 18,83 | 31,52 | 95,72 | 679 | |
| Обед | | | | | | |
| Уха школьная | 250 | 9,32 | 4,37 | 11,17 | 125 | акт |
| Мясные ежики | 120 | 10,73 | 20,8 | 16,38 | 228 | акт |
| Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 9 | 29,2 | 218 | 520 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 30,85 | 34,99 | 110,25 | 818 | |
| Итого | | 49,68 | 66,51 | 205,97 | 1497 | |

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Птица, тушенная в соусе | 100 | 12,26 | 3,38 | 2,93 | 116 | 301 |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,55 | 6,01 | 25,01 | 176 | 510 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,22 | 0,04 | 28,59 | 117 | 699 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Итого | | 23,86 | 14,43 | 89,03 | 607 | |
| Обед | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и гренками | 250 | 4,46 | 5,45 | 25,48 | 175 | 124 |
| Птица, тушенная в соусе | 120 | 14,72 | 4,06 | 3,52 | 139 | 301 |
| Каша гречневая вязкая | 220 | 6,78 | 7,35 | 30,56 | 216 | 510 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,22 | 0,04 | 28,59 | 117 | 699 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 32,58 | 17,7 | 126,65 | 833 | |
| Итого | | 56,44 | 32,13 | 215,68 | 1440 | |

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Жаркое по-домашнему с овощами | 230 | 16,19 | 24,38 | 28,85 | 366 | акт |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Итого | | 22,22 | 29,4 | 76,35 | 625 | |
| Обед | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Суп-лапша домашняя | 250 | 2,94 | 4,89 | 17,75 | 129 | 148 |
| Жаркое по-домашнему с овощами | 230 | 16,19 | 24,38 | 28,85 | 366 | акт |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 27,56 | 34,59 | 107,6 | 820 | |
| Итого | | 49,78 | 63,99 | 183,95 | 1445 | |

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Биточки из птицы с соусом | 100 | 12,99 | 10,09 | 4,57 | 147 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,98 | 5,39 | 44,5 | 255 | 516 |
| Овощи по сезону | 100 | 0,8 | | 3,4 | 16 | 71 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 | |
| Итого | | 24,04 | 15,9 | 96,91 | 614 | |
| | | | | | | |
| Суп картофельный | 250 | 6 | 2,8 | 24,43 | 133 | 97 |
| Биточки из птицы с соусом | 100 | 12,99 | 10,09 | 4,57 | 147 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,98 | 5,39 | 44,5 | 255 | 516 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 32,44 | 19,1 | 136,44 | 821 | |
| Итого | | 56,48 | 35 | 233,35 | 1435 | |

Среднее значение за период:

50,99 44,87 218,22 1448

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню