



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Фрикадельки в соусе	100	8,6	8,55	11	161	469
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Сок	200			22,67	90	389
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		17,86	14,25	108,77	638	
Обед						
Суп- салат домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Фрикадельки в соусе	100	8,6	8,55	11	161	469
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	вкт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		23	19,5	143,74	851	
Итого		40,86	33,75	252,51	1489	

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлеты "Мозанка" с соусом	100	12,06	6,12	9,34	150	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	50	4	0,5	25	120	
Итого		23,91	12,03	106,68	641	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Котлеты "Мозанка" с соусом	100	12,06	6,12	9,34	150	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		27,9	16,97	134,42	821	
Итого		51,81	29	241,1	1462	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

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
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,16	130	374
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		20,21	18,2	81,94	637	
Обед						
Манедроне с гречками	250	8	5,75	23,13	170	акт
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,16	130	374
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		29,2	20,65	113,99	817	
Итого		49,41	38,85	195,93	1454	

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Курные колбаски с соусом	100	16,51	12,41	9,98	221	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
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		26,93	18,94	87,83	633	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,7	13,18	113	110
Курные колбаски с соусом	100	16,51	12,41	9,98	221	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
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		31,21	25,61	113,88	816	
Итого		58,14	44,55	201,71	1449	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

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
Плов из птицы	200	11,79	17,26	46,68	390	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		17,88	22,29	94,43	652	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Суп из овощей со сметаной и гречками	250	4,48	4,94	26,85	190	135
Плов из птицы	200	11,79	17,26	46,68	390	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		24,76	27,53	134,78	908	
Итого		42,64	49,82	229,21	1560	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порцией	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тефтели с соусом 1 а	100	8	9,55	10,35	162	462
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	50	4	0,5	25	120	
Итого		19,85	15,56	107,69	653	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Тефтели с соусом 1 а	100	8	9,65	10,35	177	462
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		27,4	20,05	137,35	858	
Итого		47,25	35,61	245,04	1511	

Среднее значение за период:

48,35 38,60 227,58 1488

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



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 порция	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 «Болоньезе»	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 «Болоньезе»	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 оmeжки	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 оmeжки	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	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
	Б	Ж	У		
Завтрак					
Закуска из овощей	1,83	4,5	7,5	78	акт
Птица, тушенная в соусе	12,26	3,38	2,93	116	301
Каша гречневая вязкая	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	4	0,5	25	120	
Итого	23,86	14,43	89,03	607	
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и грибами	4,46	5,45	25,48	175	124
Птица, тушенная в соусе	14,72	4,06	3,52	139	301
Каша гречневая вязкая	6,78	7,35	30,56	216	510
Напиток из ягод	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	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
Завтрак
Закуска из овощей
Жаркое по-домашнему с овощами
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Итого
Обед
Закуска из овощей
Суп-пюре домашняя
Жаркое по-домашнему с овощами
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной
Итого
Итого

са но	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
	Б	Ж	У		
	1,83	4,5	7,5	78	акт
	16,19	24,38	28,85	366	акт
	0,2	0,02	15	61	685
	4	0,5	25	120	
	22,22	29,4	76,35	625	
	1,83	4,5	7,5	78	акт
	2,94	4,89	17,75	129	148
	16,19	24,38	28,85	366	акт
	0,2	0,02	15	61	685
	4	0,5	25	120	
	2,4	0,3	13,5	66	
	27,56	34,59	107,6	820	
	49,78	63,99	183,95	1445	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
	Б	Ж	У		
Биточки из пшеницы с соусом	17,99	10,09	4,57	147	вкт
Макаронные изделия отварные	6,98	5,39	44,5	255	516
Салат по сезону	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	0,07	0,02	24,44	100	вкт
Хлеб пшеничный	3,2	0,4	20	96	
Итого	21,04	15,9	96,91	614	
Суп картофельный	6	2,8	24,43	133	97
Биточки из пшеницы с соусом	17,99	10,09	4,57	147	вкт
Макаронные изделия отварные	6,98	5,39	44,5	255	516
Напиток из ягод	0,07	0,02	24,44	100	вкт
Хлеб пшеничный	1	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	2,4	0,3	13,5	66	
Итого	27,44	19,1	136,44	821	
Итого	48,48	35	233,35	1435	

Среднее значение за период:

10,99 44,87 218,22 1448

• Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5

дата в меню