



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
из многодетных семей
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ -ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлеты из птицы с соусом	100	8,23	9,45	12,18	189	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	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		18,27	16,6	90,35	603	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Котлеты из птицы с соусом	100	8,23	9,45	12,18	189	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	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		26,47	21,54	124,61	818	
Итого		44,74	38,14	214,96	1421	

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Биточки рыбные с соусом	100	7,1	5,85	11,4	131	388
Рис припущенный	200	4,96	5,78	51,89	279	512
Напиток фруктово - ягодный	200	0,2	0,2	22,8	94	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		16,06	12,28	112,04	622	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Биточки рыбные с соусом	100	7,1	5,85	11,4	131	388
Рис припущенный	200	4,96	5,78	51,89	279	512
Напиток фруктово - ягодный	200	0,2	0,2	22,8	94	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		20,7	17,67	144,38	827	
Итого		36,76	29,95	256,42	1449	

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тефтели (2 в) с соусом	110	8,49	12,75	11,04	173	462
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217	520
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		16,75	22,23	81,44	572	
Обед						
Суп – лапша домашняя с гречками	250	4,14	5,09	25,45	169	148
Тефтели (2 в) с соусом	110	8,49	12,75	11,04	173	462
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217	520
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	

Итого		23,14	28,07	121,59	816	
Итого		39,89	50,3	203,03	1388	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,56	5,99	49,44	283	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		21,53	11,16	107,53	616	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,96	8,09	14,75	131	110
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,56	5,99	49,44	283	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		25,74	20,0	136,98	822	
Итого		47,27	31,16	244,51	1438	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Голубцы ленивые с соусом	100	5,52	7,31	7,15	193	485
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217	520
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		13,72	16,78	77,3	589	
Обед						
Суп из овощей со сметаной и гречками	250	3,88	4,84	23,0	170	135
Голубцы ленивые с соусом	100	5,52	7,31	7,15	193	485

Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217	520
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		19,85	22,37	115,0	834	
Итого		33,57	39,15	192,3	1423	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка Мозанка с соусом	100	12,06	6,12	9,34	143	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		22,0	12,35	118,78	665	
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Запеканка Мозанка с соусом	100	12,06	6,12	9,34	143	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		30,2	17,29	153,04	881	
Итого		52,2	29,64	271,82	1546	

Среднее значение за период:

42,41

36,39

230,51

1444

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