

Утверждаю:
Ген. директор АО «КШП-Глобус»

С.В. Косых

«16» августа 2022 г.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №63



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ

1 НЕДЕЛЯ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Биточки с соусом	90	8,83	8,36	11,04	157	528
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		23,32	21,77	106,64	710	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Пудинг из птицы, запеченный с соусом	110	10,5	10,64	8,78	187	акт
Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	236	516
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		22,43	22,5	98,71	706	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Мясные ежики с соусом	110	8,74	17,33	13,55	204	акт
Пюре картофельное	160	3,36	7,2	23,36	175	520
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		18,56	29,64	100,86	738	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,66	4,91	10,56	92	110
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,54	4,86	5,04	104	374
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	512
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		19,47	21,04	109,92	693	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	132
Фрикадельки из птицы с соусом	100	13,04	5,42	7,74	164	528
Каша гречневая вязкая	200	6,4	9,4	34,2	240	510
Компот из ягод	180	0,396		25,74	101	342
Батон школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		25,336	19,56	102,25	708	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Мясо тушеное	90	9,76	22,68	2,76	254	256
Каша пшеничная вязкая	180	5,07	7,77	29,7	216	510
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		23,65	35,4	88,37	771	

Среднее значение за период:

22,47 26,13 101,13 726