



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ р.п.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	168	
Гуляш	100	10	30,3	3,7	324	
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	516
Смесь овощная отварная	100	2		6	30	акт
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		28,49	44,92	114,95	969	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ р.п.
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,07	5,85	17,81	143	
Курица "Сибирская красавица"	100	28,57	19,71	2,71	307	
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		43,45	33,5	109,48	919	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ р.п.
		Б	Ж	У		
Суп лапша-домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Котлеты студенческие с соусом	100	12,9	15,28	11,44	238	177
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	
Капуста свежая тушеная	60	1,5	2,76	6,42	54	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		25,96	32,5	116,06	861	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2,06	5,95	13,18	114	110
Горбуша запеченная	100	10,4	10,5	5,9	162	386
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	512
Салат из морской капусты	100	1	2,03	7	122	101
Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	699
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		22,49	29,84	125,86	917	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,26	5,15	12,48	108	135
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	280	25,45	32,68	44,41	574	акт
Огурцы консервированные	100	1,2	0,2	5,8	30	70
Компот из ягод	180	0,38	0,15	23,69	90	342
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		33,73	38,74	116,14	941	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Плов из говядины	280	24,6	16,84	56,72	475	256
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,24	85	705
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		36,4	23	133,42	883	

Среднее значение за период:

31,75 33,75 119,32 883