

Утверждаю:
Ген. директор АО «КШП - Глобус»
С.В. Косых
«16» августа 2022 г.

Составлено
Директор МБОУ
Тарашин
СОН №699

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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Гуляш	100	10	30,3	3,7	328	260
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	510
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		27,29	44,92	112,35	955	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,07	5,85	17,81	143	132
Курица "Сибирская красавица"	100	28,57	19,71	2,71	302	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Смесь овощная отварная	100	2		6	30	акт
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		44,65	33,5	112,08	933	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп лапша-домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Котлеты с соусом	100	9,81	9,29	12,27	174	451
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Капуста свежая тушеная	60	1,5	2,76	6,42	56	534
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		22,87	26,51	116,89	797	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 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 с соусом школьным	100	10,11	12,9	7,15	189	акт
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Сок	180			20,34	81	389
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		21,91	30,21	121,17	833	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

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	25,94	32,68	44,41	574	акт
Огурцы консервированные	100	1,2	0,2	5,8	30	70
Компот из ягод	180	0,396		25,74	101	342
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		34,236	38,59	118,19	952	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

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
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		36,4	23	133,42	883	

Среднее значение за период: 31,23 32,79 119,02 883