



С. В. Косых

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
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 БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Спагетти с соусом «Болоньез»	230	9,7	8,28	19,52	295	акт
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	акт
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	342
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		14,71	13,18	71,06	565	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гуляш из рыбы	100	9,16	8,48	4,21	150	акт
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Мучное изделие	50	2,5	2,08	21,25	117	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		19,34	16,14	106,46	668	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты	100	9,14	8,68	13,15	155	акт
Сложный овощной гарнир	230	6,67	16,79	32,66	308	акт
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		24,25	25,88	93,38	669	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Пельмени отварные с маслом	230	20,4	17	39,2	448	719
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	акт
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		25,45	21,88	81	678	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Салат из овощей	120	1,32	7,32	8,28	104	23
Плов с мясом	250	15,19	10,63	56,93	387	443
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	342
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		19,69	18,35	109,25	681	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Куриные колбаски с сыром	100	15,11	17,77	14,97	254	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	210
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	акт
Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,02	13,54	57	685
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		25,71	28,66	81,78	662	

Среднее значение за период **21,53 20,69 90,49 654**

- - Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможные изменения в меню
- - Изменения вступают в силу с 18.09.2023