

Утверждаю:



Согласовано
директор МБОУ СОШ
Т. Г. Шимелова

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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Колбасные изделия отварные	100	12	22	3,5	214	табл
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Компот из ягод	180	0,38	0,15	23,69	90	акт
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		22,52	29,89	93,65	680	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Фрикадельки из птицы	100	18,2	6,5	7,8	163	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	510
Кукуруза консервированная	100	3,5	1,5	20,0	110	101
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		30,59	16,82	101,75	672	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясные ежики с соусом	150	11,7	12,85	13,2	215	562
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	197	520
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	акт
Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	699
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		20,08	26,16	91,67	678	

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

	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба, запеченная в сметанном соусе*	100	9,9	12,4	9,9	203	232
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
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		18,24	23,56	101,74	689	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясо, запеченное с картофелем	250	16,17	16,55	39,8	410	акт
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	акт
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		20,59	20,91	76,76	637	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Омлет натуральный	200	19,64	6,44	20,76	246	210
Ватрушка с творогом	70	8,31	4,48	26,22	179	410
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	40	338
Итого		32,43	11,48	104,1	672	

Среднее значение за период

24,08 21,47 94,95 670