

Утверждаю:

Ген. директор АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС»

С. В. Косых

29.09.2023

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №98»

Т.Г. Ряполова

2023г



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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Бефстроганов	100	17,4	12,3	5,2	233	423
Каша перловая рассыпчатая	180	5,45	5,2	38,97	225	508
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Сок	180			20,31	81	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		26,69	17,86	88,94	650	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН : ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Фрикадельки из птицы	100	32,08	26,22	19,82	261	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Кукуруза консервированная	100	2,2	1,4	11,3	64	101
Напиток из ягод	180	0,12	0,05	22,42	92	акт
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		42,99	34,04	99,31	688	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба по - домашнему	100	13,4	13,4	5,94	199	уоп
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	акт
Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105	699
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		22,38	24,16	86,39	654	

Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		26,82	29,55	113,94	833	

ЧЕТВЕРГ:
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и гренками	250	2,21	8,23	9,94	163	124
Бифштекс школьный	100	27,17	10,38	1,02	202	УОП
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	180	0,12	0,05	22,42	92	акт
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		33,3	24,72	114,04	869	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Мясо птицы, запеченное с картофелем	250	23,59	19,52	31,71	404	акт
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	акт
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		36,14	29,09	103,05	826	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Пельмени отварные	230	23,43	19,55	45,08	458	719
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		36,56	25,1	123,49	860	

Среднее значение за период: 35,89 28,21 116,39 848