



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
 из многодетных семей
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ -ГЛОБУС"**

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и
 старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Котлеты из птицы с соусом	100	8,23	9,45	12,18	189	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		17,96	20,25	84,70	614	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Котлеты из птицы с соусом	100	8,23	9,45	12,18	189	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		26,47	21,54	124,61	818	
Итого		44,43	41,79	209,31	1432	

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Виточки рыбные с соусом	100	7,1	5,85	11,4	131	388
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток фруктово - ягодный	200	0,2	0,2	22,8	94	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		15,87	16,02	103,97	625	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Виточки рыбные с соусом	100	7,1	5,85	11,4	131	388
Рис припущенный	200	4,96	5,78	51,89	279	512
Напиток фруктово - ягодный	200	0,2	0,2	22,8	94	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		20,7	17,67	144,38	827	
Итого		36,57	33,69	248,35	1452	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Тефтели (2 в) с соусом	110	8,49	12,75	11,04	173	462
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16,77	23,41	75,82	561	
Обед						
Суп - лапша домашняя с гречками	250	4,74	5,19	40,86	180	148
Тефтели (2 в) с соусом	110	8,49	12,75	11,04	173	462
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217	520
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		23,74	28,17	137	827	
Итого		40,51	51,58	212,82	1388	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Фрикадельки из из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Каша гречневая вязкая	190	5,86	6,34	26,4	186	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		20,14	15,83	81,61	550	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной и гренками	250/25	4,96	8,59	34	232	110
Фрикадельки из из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		26,73	20,52	131,8	816	
Итого		46,87	36,35	213,41	1366	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Голубцы ленивые с соусом	100	5,52	7,31	7,15	193	485
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт

Итого		15,74	13,02	96,43	641	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250	2,08	4,54	11,45	110	135
Голубцы ленивые с соусом	100	5,52	7,31	7,15	193	485
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		20,79	18,49	129,56	857	
Итого		36,53	31,51	225,99	1498	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Запеканка Мозанка с соусом	100	12,06	6,12	9,34	143	акт
Рис припущенный	180	4,75	10,8	47,32	251	512
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,12	21,69	111,33	675	
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Запеканка Мозанка с соусом	100	12,06	6,12	9,34	143	акт
Рис припущенный	180	4,75	10,8	47,32	251	512
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		30,01	22,31	148,47	853	
Итого		52,13	44	259,8	1528	

Среднее значение за период:

42,84 39,82 228,28 1444

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможные изменения в меню