

Утверждаю:
 Генеральный директор
 АО "КШП-Глобус"
 В. Косых



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
 КАДЕТСКИЙ КОМПОНЕНТ (ТРЕХ РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)
 АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"
 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Зимне - весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброды с сыром	40	4,89	3,32	15	110	3
Каша молочная рисовая с маслом	150	5,99	6,6	45,17	264	Таб 4
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Итого		12,36	11,2	96,38	537	
Обед						
Суп -лапша домашняя с гречками	200	4,64	5,04	26,52	176	148
Чахохбили	100	20,79	8,03	5,73	179	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		35,29	20,08	108,87	765	
Полдник						
Сок	200			22,67	92	389
Булочка домашняя с маком	100	7,5	13,2	60,9	307	769
Итого		7,5	13,2	83,57	399	
Итого		55,15	44,48	288,82	1701	

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Зимне - весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Гуляш	90	12,51	19,8	3,6	130	260
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	акт
Итого		22,11	25,96	89,34	569	
Обед						
Рассольник со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Пудинг из птицы с соусом	100	19,9	4,22	11,72	163	акт
Рис припущенный с овощами	180	5,35	6,24	55,44	251	акт
Напиток фруктовый	200	0,22	0,044	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		31,53	15,164	135,66	763	
Полдник						
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145	693
Булочка дорожная с мармеладом	100	5,33	11,13	67	289	акт
Итого		9,2	14,23	92,17	434	693
Итого		29,63	55,35	317,17	1766	

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Зимне - весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Фишболы в овощном соусе	120	14,16	9,48	10,08	193	акт
Сложный овощной гарнир	150	3,35	6,8	19,95	156	акт
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		20,06	17,03	64,83	546	
Обед						
Минестроне	200	5,2	4,4	10,8	104	акт
Снопики пикантные	100	14,5	14,9	17,22	265	акт
Каша пшеничная вязкая	180	5,09	6,01	29,11	188	Табл 4
Сок	200			22,6	92	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		28,94	26,26	105,53	777	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Вагрушка с сыром	100	14,54	14,17	29,74	315	УОП
Итого		14,8	14,2	44,99	379	
Итого		63,80	57,49	215,35	1702	

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Зимне - весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная с соусом	200	28,13	10,55	30,74	365	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка школьная	100	4,1	1,6	26,4	128	428
Итого		32,43	12,17	72,14	554	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,66	4,91	10,56	92	110
Птица запеченная	100	22,91	10	3	196	494
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	акт
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		36,9	21,25	115,46	797	
Полдник						
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Расстегай с молоком сгущенным вареным	100	9,66	6,14	58,54	330	744
Итого		11,14	7,42	81	438	
Итого		80,47	40,84	268,6	1789	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне - весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

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
Пельмени	180	19,51	15,08	44,33	373	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	25	2,12	0,62	14	70	
Итого		23,72	20,23	81,08	585	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88	135
Тефтели (2в) в соусе	120	13,28	18,2	19,5	280	462
Сложный овощной гарнир	180	3,9	8,13	25,11	191	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		23,06	30,93	104,01	787	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Сочни с творогом	100	12,2	18,51	51,4	403	572
Итого		12,4	18,53	66,4	464	
Итого		59,18	69,69	251,49	1836	

Среднее значение за период:

57,65

53,57

268,29

1759

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