



Утверждаю:
генеральный директор
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

С.В. Косых

2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
КАДЕТСКИЙ КОМПОНЕНТ (ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Зимне - весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бытерброды с сыром	70	7,01	3,39	31,14	177	3
Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	250	10,44	11,06	40,3	326	таб 4
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого		18,93	15,73	107,65	666	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Равиоли с соусом	220	21,96	16,17	49,25	425	акт
Напиток фруктовый	200	0,22	0,044	28,59	112	699
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		34,96	26,104	136,3	911	
Итого		53,89	41,83	243,95	1577	

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Зимне - весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,4	7,38	56,12	294	таб 4
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145	693
Калачи творожные	100	9,6	4,8	51,4	291	УОП 126
Итого		23,87	15,28	132,69	730	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Рыба, запеченная с соусом	120	17,8	15,12	4,38	228	акт
Рис припущенный	200	5,28	12	52,58	279	512
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		30,74	33,43	128,23	882	
Итого		54,61	48,71	260,92	1612	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Зимне - весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,71	8,69	54,87	342	таб 4
Чай с молоком	200	1,66	1,27	17,44	89	378
Изделие из слоеного теста	100	7	24	45	320	акт
Итого		19,37	33,96	117,31	751	
Обед						
Суп-лапша домашняя с гречками	250	5,8	6,3	33,15	200	148
Мясо в кисло-сладком соусе	120	8,76	16,08	6,6	205	акт
Пюре картофельное	200	4,34	6,51	29,4	217	520
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		23,9	30,09	118,55	891	
Итого		43,27	64,05	235,86	1642	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Зимне - весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет натуральный	220	21,6	16,76	22,84	329	210
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Булочка с повидлом	100	5	11,31	47,8	250	УОП
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	акт
Итого		29,41	28,85	102,69	727	
Обед						
Уха школьная	250	9,32	4,37	11,17	165	акт
Шашлычки куриные с соусом	120	20,27	10,91	6,55	188	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	283	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		42,42	22,49	123	892	
Итого		71,83	51,34	225,69	1619	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Зимне - весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Вареники с творогом с соусом	250	18,87	6,13	65,8	394	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Фрукты запеченные	70	0,14		13,72	57	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	акт
Итого		21,76	6,9	111,32	596	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Биточки школьные	120	17,04	18,48	21,82	312	акт
Картофельные дольки	200	5,72	5,9	47,32	259	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		31,71	29,33	141,73	945	
Итого		53,47	36,23	253,05	1541	

Среднее значение за период:

55,41 48,43 243,89 1598,20

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