

Утверждаю
 Директор МБОУ "БЖЗ"
 В. В. Онопциенко

Утверждаю:
 Генеральный директор
 АО "КШП-Глобус"



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

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Каша молочная рисовая с маслом	150	5,98	15,51	45,1	264	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого		13,68	20,43	89,15	515	
Обед						
Суп -лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Птица запеченная	100	22,91	10	3	191	494
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		35,41	20,48	96	710	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Блины с соусом	100	4,5	6,85	32,6	234	акт
Итого		4,7	6,87	47,6	295	
Итого		53,79	47,78	232,75	1520	

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Колобки мясные с соусом	90	7,78	9,36	9,59	155	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		16,79	14,29	88,87	555	
Обед						
Рассольник со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Плов с мясом	250	18,97	18,73	48,11	437	265
Напиток фруктовый	200	0,22	0,044	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		25,1	22,984	114,81	774	
Полдник						
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145	693
Рулет с маком	100	7,50	5,2	42,8	304	акт
Итого		11,37	8,3	67,97	449	
Итого		29,63	31,58	197,78	1778	

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Биточки рыбные с соусом	90	8,46	6,15	11,4	138	388
Сложный овощной гарнир	180	4,35	7,72	29,44	172	акт
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		15,21	14,17	73,84	495	
Обед						
Министроне с гречками	200	6,4	4,6	18,5	144	акт
Пудинг из птицы	90	19,88	4,24	7,82	182	акт
Каша пшеничная вязкая	180	5,09	6,01	29,11	188	Табл 4
Сок	200			22,67	92	389
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		35,37	15,35	102,1	722	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Ватрушка с сыром	100	14,54	14,17	29,74	315	УОП
Итого		14,8	14,2	44,99	379	
Итого		65,38	43,72	220,93	1596	

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 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 молочная	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Итого		37,13	12,77	96,04	554	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,66	4,91	10,56	92	110
Гуляш	100	13,9	22	4	144	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	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		26,61	32,82	107,5	707	
Полдник						
Чай с молоком	200	1,66	1,27	17,44	89	378
Штрудель с начинкой	100	5,5	4	60	300	
Итого		7,16	5,27	77,44	389	
Итого		70,9	50,86	280,98	1650	

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Чахохбили из птицы	90	11,8	7,23	5,16	161	акт
Рис припущенный	150	3,72	4,33	38,66	209	512
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		18,71	12	86,02	558	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88	135
Котлеты студенческие	90	12,69	14,79	10,53	230	103
Пюре картофельное	160	3,48	5,21	23,52	174	520
Компот из свежих яблок	200	0,17		27,6	106	631
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		22	24,13	94,81	714	
Полдник						
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Манник лимонный	100	7,02	11,54	51,58	320	акт
Итого		8,5	12,82	74,04	428	
Итого		49,21	48,95	254,87	1700	

Среднее значение за период:

53,78 44,58 237,46 1649

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