

„Гомасовано“

Директор МБОУ „БКЖ“

В.В. Оноприенко

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО „КШП-Глобус“

„ 24 ” 12

С.В. Косых

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
КАДЕТСКИЙ КОМПОНЕНТ (ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)
АО „КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС“
1 НЕДЕЛЯ



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						
Сыр сливочный	15	1,5	4,05	0,75	45	
Каша молочная рисовая	250	9,9	4,95	75,03	385	Таб 4 акт
Блины с начинкой	70	2,8	3,85	18,9	122	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	
Хлеб пшеничный	25	1,88	0,5	12	60	685
Итого		16,28	13,37	121,68	673	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,53	4,54	21,68	139	112
Мясо тушеное	120	15,85	22,3	3,31	276	256
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,79	196	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,2	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		29,22	34,54	105,42	851	
Итого		45,50	47,91	227,10	1524	

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						
Каша молочная пшеничная	250	10,4	7,38	56,12	294	таб 4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Крендель слоеный	70	7	17,64	15,4	248	акт
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,6	14,4	72	
Итого		19,91	25,65	101,17	678	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Птица запеченная	120	33	12	3,6	235	494
Булгур с овощами (2в)	200	8,19	6,52	37,05	240	акт
Напиток чайный	200	0,2	0,02	22,8	92	акт
Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,2	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		48,38	24,18	109,29	837	
Итого		68,29	49,83	210,46	1515	

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						
Каша молочная Геркуле с маслом и фруктами	200/100	8,12	9,71	56,2	344	таб4
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145	693
Булочка творожная	70	10,85	4,18	30,31	173	786
Итого		23	17	112	662	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,7	13,18	113	110
Мясо по-французски	300	16,52	32,69	35,92	515	акт
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	27,79	124	акт
Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,2	96	3,46
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		23,78	39,45	105,09	892	
Итого		46,62	56,44	216,77	1554	

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						
Запеканка творожная с соусом	250	25,74	11,45	50,1	409	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка школьная	100	6,83	2,67	49	247	428
Итого		32,77	14,14	114,1	717	
Обед						
Уха школьная	250	9,33	4,38	11,18	125	акт
Азу	120	14,16	11,76	6,12	188	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	283	516
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,2	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		36,25	23,13	118,54	830	
Итого		69,02	37,27	232,64	1547	

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						
Горячий бутерброд с начинкой	100	13,1	12,14	32,3	262	акт
Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,62	5,1	52,78	296	таб 4
Чай с молоком	200	1,66	1,27	17,44	89	378
Итого		25,38	18,51	102,52	647	
Обед						
Суп из овощей со сметаной с гренками	250	3,88	4,84	23	170	135
Котлеты студенческие	120	16,92	19,68	14,04	307	173
Пюре картофельное	200	4,34	6,51	29,4	218	520
Лимонад домашний	200			19,75	75	акт
Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,2	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		29,74	32,03	114,39	910	
Итого		55,12	50,54	216,91	1557	

Среднее значение за период:

53,65 45,72 196,44 1404,80

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