



Утверждаю
 МБОУ "БКК"
 В.В. Оноприенко

Утверждаю:
 Генеральный директор
 АО "КШП-Глобус"
 " 01 " 11



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

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тост с сыром	70	11,06	10,08	38,5	229	5
Каша молочная рисовая с маслом и фруктами	230/50	8,09	7,26	61,17	354	таб 4
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Итого		20,63	18,62	122,13	691	
Обед						
Суп картофельный с клецками	250	4,98	5,1	29,23	183	228
Чахохбили из птицы	120	24,95	9,64	6,88	215	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,79	196	510
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		40,9	22,02	110,9	847	
Итого		61,53	40,64	233,03	1538	

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	250	10,44	11,06	40,3	306	таб 4
Чай с молоком	200	1,66	1,27	17,44	89	378
Сэндвичи с начинкой	100	6	5	51	280	
Итого		18,10	17,33	108,74	675	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Запеченный ролл	100	15,3	10,7	11,76	180	акт
Рис припущенный с овощами	200	5,95	6,93	61,6	279	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		28,51	22,89	144,44	829	
Итого		46,61	40,22	253,18	1504	

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	250	7,4	8,5	22,9	198	160
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
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого		22,2	22,7	81,64	632	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250	2,08	4,54	11,45	110	135
Котлеты Студенческие	100	14,1	16,4	11,7	256	103
Пюре картофельное	200	4,34	6,51	29,4	218	520
Компот из свежих яблок	200	0,17		27,6	106	631
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		25,49	28,05	109,15	830	
Итого		47,69	50,75	190,79	1462	

ДЕНЬ: Суббота
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 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	200	0,2	0,02	15	61	685
Ватрушка с творогом	100	14,19	5,3	43,15	279	410
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	акт
Итого		38,39	22,38	95,99	671	
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Спагетти с соусом «Болоньез»	300	16,16	8,99	63,34	436	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		26,98	13,8	136,34	816	
Итого		65,37	36,18	232,33	1487	

Среднее значение за период:

58,54 46,46 228,25 1511

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

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброд горячий с птицей	100	10,76	9,04	25,74	227	акт
Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,71	8,69	54,87	342	таб 4
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145	693
Итого		25	21	106	714	
Обед						
Минестроне с гречками	250	8	5,75	23,13	170	акт
Тефтели (2в) с соусом	125	10,51	18,7	13,56	267	462
Сложный овощной гарнир	200	4,8	8,58	32,71	191	акт
Сок	200			22,67	92	389
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		28,11	33,63	121,07	860	
Итого		53,45	54,46	226,85	1574	

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 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	35,16	13,19	38,42	456	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Итого		44,16	15,41	103,72	645	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,96	8,09	14,75	131	110
Гуляш	120	16,68	26,4	4,8	173	260
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	283	516
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		32,4	41,08	129,59	853	
Итого		76,56	56,49	233,31	1498	