

Ум Верстагаю
 Директор МБОУ "БВБ"
 В.В. Онопченко

Секретарь
 "01" 11



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

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 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	306	таб 4
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Кисломолочный продукт	90	2,5	0,3	17	80	
Итого		21,43	16,03	110,90	671	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Пельмени отварные с соусом	300	23,64	20,52	65,12	535	акт
Напиток фруктовый	200	0,22	0,044	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		34,61	25,354	142,27	932	
Итого		56,04	41,38	253,17	1603	

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 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 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
Оладьи с соусом	100	4,24	2,81	34,2	218	акт
Итого		18,51	13,29	115,49	657	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Медальоны из птицы	120	19,02	13,69	10,28	250	акт
Рис припущенный	200	5,28	12	52,58	279	512
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		32,98	30,02	131,28	879	
Итого		51,49	43,31	246,77	1536	

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 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 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
Гамбургер	90	8,16	6,82	29,9	215	акт
Итого		20,53	16,78	102,21	646	
Обед						
Уха школьная с гречками	250	11,73	4,38	26,58	205	акт
Азу	120	9,84	11,76	4,44	166	акт
Пюре картофельное	200	4,34	6,51	29,4	218	520
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		30,87	23,3	115,23	835	
Итого		51,40	40,08	217,44	1481	

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 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 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	2,4	0,3	15	72	акт
Итого		29,26	28,4	100,89	715	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Птица запеченная	110	25,2	11	3,3	210	494
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	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		39,89	22,66	116,26	828	
Итого		69,15	51,06	217,15	1543	

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 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	22,75	5,75	95,38	488	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	40	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	акт
Итого		26,25	6,27	133,48	661	
Обед						
Министроне с гренками	250	8	5,75	23,13	170	акт
Люля-кебаб с соусом	120	11,74	14,14	17,84	275	акт
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		29,05	27	126,97	909	
Итого		55,30	33,27	260,45	1570	

ДЕНЬ: Суббота
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 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 школьная	100	4,1	1,6	26,4	128	428
Итого		39,46	14,81	79,82	645	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Биточки с сыром с соусом	110	12,2	18,4	6,1	254	акт
Каша пшеничная вязкая	200	6	9,2	35,2	240	510
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		25,46	32,86	112,38	864	
Итого		64,92	47,67	192,2	1509	

Среднее значение за период:

58,05 42,80 231,20 1540

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