

Утверждаю
 Ген. директор АО «КШП-Глобус»
 Скурлатов Е.А.
 2022 г.



Составлено
 директор МАОУ, Сош. № 134
 № 1 А. М. Бухарникова
 Для документов

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Гуляш	100	10	30,3	3,67	328	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	510
Овощи свежие	60	0,48		2,04	10	71
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		26,97	44,92	110,96	949	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,07	5,85	17,81	143	132
Куриные колбаски с сыром	100	19,03	14,08	10,4	248	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Маринад овощной б/т	60	0,72	6	6	86	613
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		33,74	33,87	119,77	933	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,26	5,15	12,48	108	135
Фрикадельки с соусом	100	9,88	9,68	11,68	175	469
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	197	520
Капуста свежая тушеная	60	1,5	2,76	6,42	56	534
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		22,4	26,25	114,88	787	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп лапша-домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Горбуша, запеченная с соусом школьным	100	14,83	12,6	3,65	190	акт
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	акт
Салат из морской капусты	60	12	2,64		98	101
Сок	180			20,34	81	389
Батон школьный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		38,57	32,4	114,99	922	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2,06	5,95	13,18	114	110
Котлеты из филе птицы панированные запеченные	100	20,71	22,4	10	228	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	197	520
Огурцы консервированные	60	0,72	0,12	3,48	18	70
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		31,89	37,13	96,2	748	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			*ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Биточки с сыром	100	16,3	24,6	8,2	320	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Икра овощная	60		4,2	4,2	54	50
Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,24	85	705
Батон школьный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		33,6	42,34	128	1031	

Среднее значение за период:

31,20 36,15 114,13 895