



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ №64»

С.Н.Шатулова

20 25

Утверждаю:

Генеральный директор



С. В. Косых

2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНИКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Чахохбили | 100 | 20,79 | 8,03 | 5,73 | 179 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,55 | 6,01 | 25,01 | 176 | 510 |
| Кондитерское изделие | 30 | 1,65 | 0,06 | 21,6 | 93 | |
| Сок | 200 | | | 22,67 | 92 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 30,39 | 14,4 | 90,01 | 612 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Плов из мяса | 280 | 19,88 | 16,16 | 44,58 | 402 | 265 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 24,18 | 20,98 | 91,52 | 652 | |

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Снопики пикантные | 100 | 14,49 | 14,9 | 16,31 | 275 | акт |
| Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196 | 520 |
| Овощи по сезону | 100 | 0,8 | | 3,4 | 16 | 71 |
| Лимонад домашний | 200 | | | 18 | 113 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 21,47 | 23,3 | 78,99 | 672 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Птица запеченная | 120 | 33 | 12 | 3,6 | 235 | 494 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,98 | 5,39 | 44,5 | 255 | 516 |
| Овощи по сезону | 100 | 0,8 | | 3,4 | 16 | 71 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 43,38 | 17,71 | 81,5 | 639 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|----------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Тефтели (2в) в соусе | 120 | 13,28 | 18,2 | 19,5 | 290 | 462 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 196 | 520 |
| Овощи по сезону | 100 | 0,8 | | 3,4 | 16 | 71 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 20,33 | 26,62 | 88,62 | 674 | |

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--------------|----------------------|------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| 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 |
| Пюре фруктовое | 125 | 0 | 0 | 13,75 | 55 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 25,35 | 6,07 | 139,13 | 676 | |

Среднее значение за период: 27,52 18,18 94,96 654

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