

Утверждаю:

Генеральный директор АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС»



СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ «СОШ №64»  
С.Н. Шатулова



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС»  
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	78	акт
Мясо в кисло – сладком соусе	100	11,5	8,57	4,9	135	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	
Итого		23,42	18,84	102,1	663	

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
СЕЗОН : ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Люля-кебаб с соусом	110	10,76	12,96	16,35	252	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	
Итого		20,53	20,02	79,38	604	

ДЕНЬ: СРЕДА  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Медальон из птицы	100	18,36	18,72	11,0	268	акт
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	
Итого		26,33	24,98	90,21	671	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Свинина по - мексикански	100	8,23	24,75	12,79	250	акт
Рис припущенный	180	4,46	5,20	46,7	251	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	40
Итого		16,73	30,33	98,65	673	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Закуска из овощей	100	1,83	4,50	7,50	78	акт
Мясо по-французски	250	22,25	12,25	27,0	312	акт
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	40
Итого		27,52	17,11	78,86	579	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Омлет натуральный с маслом	250	24,55	19,05	25,95	374	210
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Мучное изделие	100	8,8	2,2	50,3	128	
Итого		32,75	21,27	91,25	563	

Среднее значение за период: 20,58 22,09 74,87 625

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