

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «СОШ №64»
 С.Н.Шатулова
 «18» 08 2024



С. В. Косых
 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Спагетти с соусом «Болоньез»	200	10,02	9,2	44,03	296	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		16,05	14,22	91,53	555	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Спагетти с соусом «Болоньез»	240	12,02	11,04	52,84	355	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		26,4	20,55	133,4	820	
Итого		42,45	34,77	224,93	1375	

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлеты из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57	147	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		22,8	16,39	109,3	662	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Котлеты из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57	152	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		28,28	20,42	136,15	835	
Итого		51,08	36,81	245,45	1497	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Мясные ежики	100	8,94	17,33	13,65	190	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Мучное изделие	50	3,51	5,77	25,79	160	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		18,83	31,52	95,72	679	
Обед						
Уха школьная	250	9,32	4,37	11,17	125	акт
Мясные ежики	120	10,73	20,8	16,38	228	акт
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		30,85	34,99	110,25	818	
Итого		49,68	66,51	205,97	1497	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Птица, тушенная в соусе	100	12,26	3,38	2,93	116	301
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		23,86	14,43	89,03	607	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и гренками	250	4,46	5,45	25,48	175	124
Птица, тушенная в соусе	120	14,72	4,06	3,52	139	301
Каша гречневая вязкая	220	6,78	7,35	30,56	216	510
Напиток из ягод	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		32,58	17,7	126,65	833	
Итого		56,44	32,13	215,68	1440	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Жаркое по-домашнему с овощами	230	16,19	24,38	28,85	366	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		22,22	29,4	76,35	625	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Суп-лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Жаркое по-домашнему с овощами	230	16,19	24,38	28,85	366	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		27,56	34,59	107,6	820	
Итого		49,78	63,99	183,95	1445	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Биточки из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57	147	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Итого		24,04	15,9	96,91	614	
Суп картофельный	250	6	2,8	24,43	133	97
Биточки из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57	147	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	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		32,44	19,1	136,44	821	
Итого		56,48	35	233,35	1435	

Среднее значение за период:

50,99 44,87 218,22 1448

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