

Составлено
дир. пищевого цеха
И.И.И.
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Утверждено
 Гене. директ. пищевого цеха
 А.А.А. 10/05/04
 С. В. Ковалев
 2004

**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ**
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса (порция)	Пищевые вещества (г)			ЭМ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Фрикадельки в соусе	100	8,6	8,25	11	161	469
Рис принуденный	180	3,46	5,2	46,7	251	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Сок	200			23,67	90	380
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	2,5	120	
Итого		17,86	14,25	104,77	638	
Обед						
Суп- лапша домашняя	250	2,94	5,69	17,75	129	118
Фрикадельки в соусе	100	8,6	8,25	11	161	469
Рис принуденный	180	3,46	5,2	46,7	251	512
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	20,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	2,5	120	
Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,5	60	
Итого		23	19,7	143,74	851	
Итого		40,86	32,75	248,51	1489	

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлеты "Мозанка" с соусом	100	12,06	6,12	9,24	150	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,19	44,5	245	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,03	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	3,5	25	120	
Итого		23,91	15,03	106,68	641	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	5,64	17,64	130	132
Котлеты "Мозанка" с соусом	100	12,06	6,12	9,24	150	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,19	44,5	245	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,03	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	3,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	12,5	58	
Итого		27,9	16,97	134,42	821	
Итого		51,81	32	241,1	1462	

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,85	4,5	7,1	76	акт
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,6	5	5,16	130	374
Пюре картофельное	180	3,73	8,1	26,36	190	520
Лимонад домашний	200			18	111	акт
Хлеб пшеничный	50	4	3,5	25	120	
Итого		20,21	20,2	81,94	627	
Обед						
Мшестроне в гренках	250	2,39	5,64	17,64	130	акт
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,6	5	5,16	130	374
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,4	217	590
Лимонад домашний	200			18	111	акт
Хлеб пшеничный	50	4	3,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	1,3	12,5	58	
Итого		29,2	29,45	113,99	817	
Итого		49,41	59,65	195,93	1444	

ДЕНЬ: Четверг
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Куриные колбаски с соусом	100	16,51	12,41	9,93	221	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Овощи по сезону	100	6,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	1,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,3	25	120	
Итого		26,93	18,94	87,53	637	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,7	12,18	113	110
Куриные колбаски с соусом	100	16,51	12,41	9,93	221	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,65	27,18	165	510
Напиток из ягод	200	0,07	1,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,3	25	120	
Хлеб ржаной	50	2,4	0,3	12,5	86	
Итого		41,24	25,91	113,38	816	
Итого		68,14	44,85	200,91	1447	

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Осенне-зимний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,63	1,1	7,5	78	акт
Плов из птицы	200	11,79	1,26	46,58	190	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,3	15,38	64	686
Хлеб пшеничный	50	4	0,3	25	120	
Итого		17,68	2,79	94,81	452	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,63	1,1	7,5	78	акт
Суп из овощей со сметаной и гренками	250	4,33	3,96	26,55	150	135
Плов из птицы	200	11,79	1,26	46,58	190	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,3	15,38	64	686
Хлеб пшеничный	50	4	0,3	25	120	
Хлеб ржаной	50	2,4	0,3	12,5	86	
Итого		24,76	2,78	130,78	800	
Итого		42,44	5,57	225,59	1252	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Показатели питательности (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тефтели с соусом 1 в	100	8	9,67	10,35	162	462
Макаронные изделия отварные	180	6,33	5,39	44,5	255	516
Овощи по сезону	100	0,2		3,4	18	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	21,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		10,35	15,56	107,69	653	
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	6,19	19,26	140	139
Тефтели с соусом 1 в	100	8	9,67	10,35	177	462
Макаронные изделия отварные	180	6,33	5,39	44,5	205	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	21,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	35	2,4	0,3	17,5	65	
Итого		27,4	20,05	137,35	856	
Итого		47,25	35,61	245,04	1211	

Среднее значение за период:

40,35 28,80 227,28 1498

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 в зависимости от меню

Составлено!
для документов
И.И.И.



С. В. Косых
 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
 АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО БРИГАДИЯ - Д. ШЧ. С.»

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевая ценность (г)			Эн. (ккал)	Хл. (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	0,7	7,5	78	акт
Спагетти с соусом «Болонез»	200	10,93	9,2	44,03	296	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	1	0,3	25	170	
Итого		16,95	10,22	91,53	550	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,83	0,7	7,5	78	акт
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,30	140	139
Спагетти с соусом «Болонез»	240	12,92	11,04	52,84	355	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	1	0,3	25	170	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	85	
Итого		26,4	20,57	137,4	830	
Итого		42,35	34,77	228,93	1275	

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эквивалент (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	5,74	51,89	279	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,01	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,3	25	120	
Итого		22,8	16,19	109,3	662	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,77	16,75	114	111
Котлеты из птицы с соусом	100	12,99	10,10	4,57	152	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Напиток из ягод	200	0,07	0,01	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,3	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	12,5	55	
Итого		28,28	26,42	136,15	837	
Итого		51,08	42,61	245,45	1497	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эквивалент (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Мясные ежжи	100	0,94	17,33	1,45	100	акт
Пюре картофельное	180	5,78	5,7	20,08	196	520
Мучное изделие	50	3,31	0,7	24,39	100	акт
Чай с сахаром	200	0,1	0,01	15	60	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		18,83	31,12	95,72	674	
Обед						
Уха школьная	250	3,42	4,57	11,17	125	акт
Мясные ежжи	120	0,73	10,8	0,40	234	акт
Пюре картофельное	200	1,2	8	30,2	218	520
Чай с сахаром	200	0,1	0,01	15	60	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	15,5	75	
Итого		30,95	34,98	110,25	837	
Итого		49,78	67,11	205,97	1497	

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭБ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	76	акт
Птица, тушеная в соусе	160	12,38	3,88	2,97	116	301
Каша гречневая вязкая	180	5,58	0,9	25,01	176	510
Напиток из ягод	200	0,2	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		24,00	11,82	89,03	617	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и грибами	250	4,46	5,02	25,44	173	124
Птица, тушеная в соусе	120	14,72	4,60	3,45	130	301
Каша гречневая вязкая	220	6,38	1,09	36,56	211	510
Напиток из ягод	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	30	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	18,7	60	
Итого		32,58	12,7	126,65	633	
Итого		56,58	34,52	215,68	1240	

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭБ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	76	акт
Жаркое по-домашнему с овощами	230	16,19	13,38	18,85	205	акт
Чай с сахаром	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		26,22	22,4	76,35	623	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	76	акт
Суп-лапша домашняя	250	7,94	4,39	17,75	129	148
Жаркое по-домашнему с овощами	170	16,19	13,38	28,85	205	акт
Чай с сахаром	100	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	18,7	60	
Итого		27,56	26,99	107,6	620	
Итого		53,78	49,39	183,95	1243	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Биточки из птицы с соусом	100	12,99	10,99	4,57	147	акт
Макаронные изделия отварные	150	0,93	5,37	44,7	255	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,3	16	71
Напиток из ягод	200	0,27	0,07	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	135	97
Биточки из птицы с соусом	100	12,99	10,99	4,57	147	акт
Макаронные изделия отварные	150	0,93	5,37	44,7	255	516
Напиток из ягод	200	0,27	0,07	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	1	0,2	12,5	60	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	10,5	66	
Итого		22,44	18,1	136,44	821	
Итого		50,48	34	219,35	1435	

Среднее значение за период:

24,04 15,9 96,91 614

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.3, п.8.1.5 возмозжна замена ягод в меню