

-Сомасоваева:
 Директор ДООУ «ОШ №109»
 Д.М. Ермакова ✓



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ
 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
 АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и
 старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,56	5,99	49,44	283	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		21,53	11,16	107,53	616	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	284	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		29,93	16,1	141,79	832	
Итого		51,46	27,26	249,32	1448	

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Зразы, рубленные с соусом	100	7,85	9,6	11,55	166	456
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		17,98	16,78	91,09	586	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной и гренками	250	3,88	3,73	16,75	158	111
Зразы, рубленные с соусом	100	7,85	9,6	11,55	166	456
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		24,11	21,26	122,54	819	
Итого		42,08	38,04	213,63	1405	

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Рыба под сырной шапкой	100	10,2	11,92	8,56	151	акт
Сложный овощной гарнир	200	5,8	14,6	28,4	268	акт
Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		20,02	27,01	91,5	654	
Обед						
Суп – лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Рыба под сырной шапкой	100	10,2	11,92	8,56	151	акт
Пюре картофельное	230	4,83	10,35	33,58	250	520
Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	

Итого		24,24	28,4	129,13	840	
Итого		44,26	55,41	220,63	1494	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Куриные колбаски с соусом	100	10,61	8,49	9	157	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		19,55	14,74	101,84	615	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Куриные колбаски с соусом	100	10,61	8,49	9	157	акт
Рис припущенный	230	5,68	6,65	59,67	321	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		24,6	21,41	134,4	827	
Итого		44,15	36,15	236,4	1442	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тефтели с соусом 1 в	100	8	9,64	10,35	172	462
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217	520
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	50
Итого		16,4	19,09	89,1	601	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139

Тефтели с соусом I в	100	8	9,64	10,35	172	462
Пюре картофельное	230	4,83	10,35	33,58	250	520
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		25,03	25,4	119,14	816	
Итого		41,43	44,49	208,24	1417	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Мясо по -купечески	300	20,82	23,21	42,38	480	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		24,82	23,68	83,33	659	
Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Мясо по -купечески	300	20,82	23,21	42,38	480	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		29,46	29,07	115,67	864	
Итого		54,28	52,75	199,0	1523	

Среднее значение за период:

46,28

42,35

221,2

1455

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