

Составлено

Школа № 1104, Милей - 102



М. В. Косых



С. В. Косых

2024

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 порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Фрикадельки в соусе	100	8,6	8,55	11	161	469
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Сок	200			22,67	90	389
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		17,86	14,25	108,77	638	
Обед						
Суп- лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Фрикадельки в соусе	100	8,6	8,55	11	161	469
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		23	19,5	143,74	851	
Итого		40,86	33,75	252,51	1489	

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлеты "Мозаика" с соусом	100	12,06	6,12	9,34	150	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	50	4	0,5	25	120	
Итого		23,91	12,03	106,68	641	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Котлеты "Мозаика" с соусом	100	12,06	6,12	9,34	150	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		27,9	16,97	134,42	821	
Итого		51,81	29	241,1	1462	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

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
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,16	130	374
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		20,21	18,2	81,94	637	
Обед						
Минестроне с гречками	250	8	5,75	23,13	170	акт
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,16	130	374
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		29,2	20,65	113,99	817	
Итого		49,41	38,85	195,93	1454	

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Куриные колбаски с соусом	100	16,51	12,41	9,98	221	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
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		26,93	18,94	87,83	633	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,7	13,18	113	110
Куриные колбаски с соусом	100	16,51	12,41	9,98	221	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
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		31,21	25,61	113,88	816	
Итого		58,14	44,55	201,71	1449	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

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
Плов из птицы	200	11,79	17,26	46,68	390	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		17,88	22,29	94,43	652	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Суп из овощей со сметаной и гречками	250	4,48	4,94	26,85	190	135
Плов из птицы	200	11,79	17,26	46,68	390	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		24,76	27,53	134,78	908	
Итого		42,64	49,82	229,21	1560	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тефтели с соусом 1 в	100	8	9,65	10,35	162	462
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	50	4	0,5	25	120	
Итого		19,85	15,56	107,69	653	
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Тефтели с соусом 1 в	100	8	9,65	10,35	177	462
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		27,4	20,05	137,35	858	
Итого		47,25	35,61	245,04	1511	

Среднее значение за период:

48,35 38,60 227,58 1488

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