



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 АО «КОМБИНАТ ПИКОЛОВОГО ПИТАНИЯ «ГЛОБУС»

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ п/п
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлеты из говядины с соусом	100	8,23	9,45	12,18	189	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	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		18,27	16,6	90,35	603	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Котлеты из говядины с соусом	100	8,23	9,45	12,18	189	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	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	акт
Итого		26,47	21,54	124,61	818	
Итого		44,74	38,14	214,96	1421	

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ п/п
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Витонки, граблины с соусом	100	7,1	5,85	11,4	131	388
Рис припущенный	200	4,96	5,78	51,89	279	512
Напиток фруктовый - ягодный	200	0,2	0,2	22,8	94	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		16,06	12,28	112,04	622	
Обед						
Расолиник деликатесный со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Витонки рыбные с соусом	100	7,1	5,85	11,4	131	388
Рис припущенный	200	4,96	5,78	51,89	279	512
Напиток фруктовый - ягодный	200	0,2	0,2	22,8	94	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	акт
Итого		20,7	17,67	144,38	827	
Итого		36,76	29,95	256,42	1449	

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ п/п
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тертены (2 я) с соусом	110	8,49	13,75	11,04	173	462
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217	520
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		16,75	22,23	81,44	572	
Обед						
Суп - щищи, говяжья с гречкой	250	4,14	5,09	25,45	169	148
Тертены (2 я) с соусом	110	8,49	12,75	11,04	173	462
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217	520
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	акт

Итого	23,14	28,07	121,49	816	
Итого	39,89	50,3	203,03	1388	

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Фруктовый салат из яблок с соусом	100	10,1	4,7	7,7	11,5	арт
Макаронные изделия отварные	200	7,56	5,99	49,44	283	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	арт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	арт
Итого		21,53	11,16	107,53	616	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,96	8,09	4,75	131	110
Фруктовый салат из яблок с соусом	100	10,1	4,7	7,7	11,5	арт
Макаронные изделия отварные	200	7,56	5,99	49,44	283	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	арт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	арт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	арт
Итого		25,74	20,0	136,98	822	
Итого		47,27	31,16	244,51	1438	

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Пюре картофельное с соусом	100	5,57	7,21	7,15	193	485
Шоколадное печенье	200	4,2	9	29,2	217	520
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	арт
Итого		13,72	16,78	77,3	589	
Обед						
Суп из овощей со сметаной и зеленью	250	3,88	4,84	23,0	170	135
Пюре картофельное с соусом	100	5,57	7,21	7,15	193	485

Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217	520
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	арт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	арт
Итого		19,85	22,37	115,0	834	
Итого		33,57	39,15	192,3	1423	

ДЕНЬ: Суббота
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеченная Мякунка с соусом	100	12,06	6,12	9,34	143	139
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Компот из ягод	200	1,2		31,6	126	арт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	арт
Итого		22,0	12,35	118,78	665	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Запеченная Мякунка с соусом	100	12,06	6,12	9,34	143	арт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Компот из ягод	200	1,2		31,6	126	арт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	арт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	арт
Итого		30,2	17,29	153,04	881	
Итого		52,2	29,64	271,82	1546	

Среднее значение за период:

42,41 36,39 230,51 1444

– Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возмозжне изменение в меню