



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПЛОДУС"**

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ акт
		Б	Ж	У		
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	
Обезжиренный						
Суп картофельный с горошком	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	акт
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)	№ акт
		Б	Ж	У		
Зразы, рубленые 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	
Обезжиренный						
Ворит сдобренный со сметаной и грибами	250	3,88	3,73	16,75	158	111
Зразы, рубленые 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	акт
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)	№ акт
		Б	Ж	У		
Рыба под сырной шапкой	100	10,2	11,92	8,56	151	акт
Салатик овощной фаршированный	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	
Обезжиренный						
Суп - щи с капустой	250	2,94	4,89	17,75	120	148
Рыба под сырной шапкой	100	10,2	11,92	8,56	151	акт
Пюре картофельное	230	4,83	10,33	33,58	250	570
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	акт

Итого	24,24	28,4	129,13	840
Итого	44,26	55,41	220,65	1494

ДЕНЬ: Кетчер
 ИДЕЯ: Витраж
 СЕЗОН: Весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет II
 ступень

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ п/п
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Крупяные каши с соевым	100	10,61	8,49	9	157	акт
Рис шлифованный	200	4,94	3,78	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						
Шу из свежей капусты с картофелем со сметаной						
	350	2,06	5,05	10,08	95	124
Крупяные каши с соевым	100	10,61	8,49	9	157	акт
Рис шлифованный	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	2,23	0,75	14,7	75	
Итого		24,6	21,41	134,4	827	
Итого		44,15	36,15	236,24	1442	

ДЕНЬ: Праздник
 ИДЕЯ: Витраж
 СЕЗОН: Весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет II
 ступень

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ п/п
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Творог с соевым ле	100	8	9,64	10,35	172	462
Шоколадное	200	4,2	9	29,2	217	570
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	230	5,95	4,19	19,56	140	139

Блюдо с соевым ле	100	8	9,64	10,35	172	462
Итого картофельное	310	4,83	10,35	33,58	250	570
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
 ИДЕЯ: Витраж
 СЕЗОН: Весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет II
 ступень

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ п/п
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Масло по-чужески	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	
Послеобеденный перекус со сметаной						
	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Масло по-чужески	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 неделю:

46,28 42,35 221,2 1455

- Составлен СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможные изменения в меню