

Утверждаю:
 Ген. директор АО «КШН-Глобус»
 С.В. Косых
 2022 г.

Согласовано
 Директор МБОУ «Гимназия №40»

Т.В. Сергеева

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИЩЕВЫХ ОБЪЕКТОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ"
 I НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Гуляш	100	10	30,3	3,7	328	260
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	510
Смесь овощная отварная	100	2		6	30	акт
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		28,49	44,92	114,95	969	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,07	5,85	17,81	143	132
Курица "Сибирская красавица"	100	28,57	19,71	2,71	302	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		43,45	33,5	109,48	919	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп лапша-домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Котлеты студенческие с соусом	100	12,9	15,28	11,44	238	173
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Капуста свежая тушеная	60	1,5	2,76	6,42	56	534
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		25,96	32,5	116,06	861	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	2,06	5,95	13,18	114	110
Горбуша запеченная	100	10,4	10,5	5,9	162	386
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	512
Салат из мореккой капусты	100	1	2,03	7	122	101
Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	699
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		22,49	29,84	125,86	917	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,26	5,15	12,48	108	135
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	280	25,45	32,68	44,41	574	акт
Огурцы консервированные	100	1,2	0,2	5,8	30	70
Компот из ягод	180	0,38	0,15	23,69	90	342
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		33,73	38,74	116,14	941	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Плов из говядины	280	24,6	16,84	56,72	475	256
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,24	85	705
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		36,4	23	133,42	883	

Среднее значение за период:

31,75 33,75 119,32 883