

Утверждаю:

Ген. директор АО «КШП- Глобус»

С.В. Косых

2022 г.

Согласовано
Директор МБОУ «Гимназия №40»

Т.В. Сергеева

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ

АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 168 | 139 |
| Колбасные изделия отварные | 100 | 12 | 22 | 3,5 | 214 | табл |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 265 | 516 |
| Овощи по сезону | 100 | 0,8 | | 3,4 | 16 | 71 |
| 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 | | 30,12 | 35,69 | 124,95 | 892 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Борщ сибирский со сметаной | 250/5 | 4,04 | 4,8 | 16,2 | 124 | 111 |
| Фрикадельки из птицы | 100 | 18,2 | 6,5 | 7,8 | 163 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,76 | 8,46 | 30,78 | 216 | 510 |
| Кукуруза консервированная | 100 | 3,5 | 1,5 | 20,0 | 110 | 101 |
| 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 | | 36,03 | 21,82 | 126,95 | 840 | |

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп -лапша домашняя | 250 | 2,8 | 5,8 | 13,9 | 120 | 148 |
| Мясные ежики с соусом | 150 | 11,7 | 12,85 | 13,2 | 215 | 562 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 197 | 520 |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 80 | акт |
| 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 | | 24,28 | 32,16 | 114,57 | 842 | |

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

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2,18 | 4,93 | 10,25 | 119 | 124 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 100 | 9,9 | 12,4 | 9,9 | 203 | 232 |
| Рис припущенный | 180 | 4,5 | 10,8 | 47,34 | 294 | 512 |
| Овощи по сезону | 100 | 0,8 | | 3,4 | 16 | 71 |
| Сок | 180 | | | 20,34 | 81 | 389 |
| Хлеб школьный/ хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 20,76 | 95 | акт |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 21,82 | 28,69 | 120,99 | 852 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 168 | 139 |
| Мясо, запеченное с картофелем | 250 | 16,17 | 16,55 | 39,8 | 410 | акт |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 80 | акт |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | | 13,5 | 52 | 685 |
| Хлеб школьный/ хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 20,76 | 95 | акт |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 28,82 | 27,21 | 112,86 | 849 | |

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 3,07 | 5,85 | 17,81 | 143 | 132 |
| Мясо тушеное | 100 | 15,3 | 5,9 | 3,9 | 132 | 433 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 265 | 516 |
| Овощи отварные | 100 | 1,67 | 0,07 | 6,13 | 40 | 32 |
| 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 | | 31,32 | 19,76 | 128,16 | 883 | |

Среднее значение за период

28,73 27,56 121,41 858