



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ, С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ
АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ – ГЛОБУС»
1 НЕДЕЛЯ**

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Шницели с соусом	90	7,58	7,31	10,27	152	268
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Хлеб школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		23,32	21,77	106,64	705	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Пудинг из птицы, запеченный с соусом	110	10,5	10,64	8,78	187	акт
Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	236	516
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		22,43	22,5	98,71	706	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Биточки паровые с соусом	110	9,92	7,99	8,99	194	466
Пюре картофельное	160	3,36	7,2	23,36	175	520
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Хлеб школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		19,74	20,3	95,97	712	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,66	4,91	10,56	92	110
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,54	4,86	5,04	104	374
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	512
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Хлеб школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		19,47	21,04	109,92	713	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	132
Фрикадельки из птицы с соусом	100	13,04	5,42	7,74	164	528
Каша гречневая вязкая	200	6,4	9,4	34,2	240	510
Напиток из ягодной смеси	180	0,396		25,74	101	342
Хлеб школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		25,336	19,56	102,25	708	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Мясо тушеное	90	11,76	12,68	2,76	234	256
Каша пшеничная вязкая	180	5,07	7,77	29,7	216	510
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб школьный /Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		25,65	25,4	88,37	751	

Среднее значение за период:

22,66 21,76 100,31 716



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ ШКОЛ
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
2 НЕДЕЛЯ**

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Колбасные изделия отварные	90	10,8	19,8	3,15	193	табл
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		25,97	32,13	101,36	761	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ сибирский со сметаной	200/5	3,26	3,94	13	100	111
Котлеты с соусом	110	9,27	8,94	12,56	157	451
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	512
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		20,8	24,15	119,88	754	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп- лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Тефтели рыбные с соусом	110	7,18	6,07	13,27	210	239
Пюре картофельное	160	3,36	7,2	23,36	175	520
Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	699
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		16,56	18,38	95	682	

ЧЕТВЕРГ:
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,74	3,94	8,2	95	124
Биточки из птицы с соусом	110	8,36	7,44	13,23	188	акт
Каша гречневая вязкая	160	5,12	7,52	11,36	192	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		18,99	19,37	79,77	678	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Плов с мясом	270	13,65	11,75	66,48	440	443
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		22,56	16,7	122,39	743	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: : ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Куриные колбаски с соусом	90	11,75	9,32	8,52	169	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		24,74	22	117,91	777	

Среднее значение за период 21,6 22,12 106,05 733