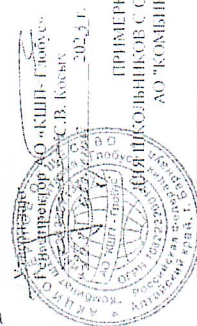


Согласно выданной директором школы № 31

Барнаула \* 01788510210 \* директору общеобразовательной школы № 31

Книжное издательство \* 222400430214 \* КИМ

Для документов



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЛЯ ПУКОВНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
 АО "КОМПАНИА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛЮБУС"  
 2 НЕДЕЛИ

Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж		
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная рисовая с маслом	180	5,41	6,24	39,28	235 Таб.4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55 685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47 акт
<b>Итого</b>		<b>7,11</b>	<b>6,44</b>	<b>63,2</b>	<b>337</b>
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112 139
Котлеты из птицы с соусом	50	7,4	4,99	4,85	93 акт
Каша перловая рассыпчатая	150	4,54	4,33	22,48	188 Таб.4
Чай с сахаром и лимонном	180	0,23	0,02	13,72	57 685
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71 акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50
<b>Итого</b>		<b>13,31</b>	<b>13,46</b>	<b>96,92</b>	<b>571</b>
<b>Полдник</b>					
Каша с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131 693
Булочка домашняя с маком	60	3,13	3,12	33,3	182 769
<b>Итого</b>		<b>6,61</b>	<b>5,91</b>	<b>55,95</b>	<b>313</b>
<b>Всего</b>		<b>27,03</b>	<b>25,81</b>	<b>216,07</b>	<b>1221</b>

ДЕНЬСРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ, С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж		
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	180	7,52	7,96	29,01	221 174
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55 685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47 акт
<b>Итого</b>		<b>9,22</b>	<b>8,16</b>	<b>52,93</b>	<b>323</b>
<b>Обед</b>					
Борщ свекольный со сметаной	200	3,17	2,97	13,4	94 111
Тертлет (пш) с соусом	50	5,16	6,18	5,73	100 461
Каша гречневая разная	150	4,63	1,67	20,84	147 510
Панночек из ягод	180	0,06	0,02	2,2	90 акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71 акт
Хлеб ржаной- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50 акт
<b>Итого</b>		<b>16,8</b>	<b>11,61</b>	<b>87,34</b>	<b>552</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55 685
Оладьи с соусом	70	4,24	2,81	34,2	175 акт
<b>Итого</b>		<b>4,42</b>	<b>2,83</b>	<b>47,74</b>	<b>230</b>
<b>Всего</b>		<b>30,44</b>	<b>22,6</b>	<b>188,01</b>	<b>1105</b>

ДЕНЬСРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ, С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж		
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная пшеничная с маслом	180	9,6	4,55	49,33	277 Таб.4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55 685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47 акт
<b>Итого</b>		<b>11,3</b>	<b>4,75</b>	<b>73,25</b>	<b>379</b>
<b>Обед</b>					
Суп - лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103 148
Котлеты рыбные с соусом	50	5,48	7,74	5,17	79 234
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	146 520
Панночек фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105 акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71 акт
Хлеб ржаной- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50 акт
<b>Итого</b>		<b>15,07</b>	<b>17,34</b>	<b>92,52</b>	<b>584</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55 685
Булочка с маком	75	4,5	2,1	37,5	352
<b>Итого</b>		<b>4,68</b>	<b>2,102</b>	<b>51,04</b>	<b>407</b>
<b>Всего</b>		<b>31,05</b>	<b>43,11</b>	<b>216,81</b>	<b>1340</b>

ДЕНЬСРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ, С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж		
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с лапшой домашней	180	4,05	3,59	14,42	135 160
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55 685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47 акт
<b>Итого</b>		<b>5,75</b>	<b>3,79</b>	<b>38,34</b>	<b>237</b>
<b>Обед</b>					
Шницель свиной с картофелем и сметаной	200	1,74	3,94	16,2	76 124
Фрикадельки из птицы с соусом	50	4,86	2,95	4,05	62 акт
Рис отваренный	150	3,72	4,33	38,92	209 512
Панночек из ягод	180	0,06	0,02	2,2	90 акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71 акт
Хлеб ржаной- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50 акт
<b>Итого</b>		<b>14,16</b>	<b>12,01</b>	<b>106,54</b>	<b>558</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	180	1,49	1,14	15,7	80 378
Каша на сметане	60	3,72	7,56	50,45	242 УОП
<b>Итого</b>		<b>5,21</b>	<b>8,7</b>	<b>66,15</b>	<b>322</b>
<b>Всего</b>		<b>25,12</b>	<b>24,5</b>	<b>211,03</b>	<b>1117</b>

ДЕНЬСРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТ: НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ, С 7 ДО 11 ЛЕТ

ДЕПЕЛЯТОРАЯ  
СЕЗОНЕ СЕНЕНЕ - ЗИМНИИ  
В ОРАМ ПИТАНИЕКАТОРАЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,5	6,53	40,43	249	Таб-4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>9,20</b>	<b>6,53</b>	<b>64,35</b>	<b>351</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с фасолью	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Горбуша запеченная с соусом	70	4,56	3,93	4,82	78	485
Щедрь картофельный	150	3,26	4,88	22,05	146	520
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	12,73	54	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
<b>Итого</b>		<b>16,59</b>	<b>12,95</b>	<b>80,62</b>	<b>511</b>	
<b>Полдник</b>						
Каша из овсяных хлопьев	180	0,15		24,84	95	631
Ватрушка с творогом	60	8,51	3,18	25,89	167	410
<b>Итого</b>		<b>8,66</b>	<b>3,18</b>	<b>50,73</b>	<b>262</b>	
<b>Всего</b>		<b>34,45</b>	<b>22,66</b>	<b>195,7</b>	<b>1124</b>	

ДЕНЬ СУБОТА  
ДЕПЕЛЯТОРАЯ  
СЕЗОНЕ СЕНЕНЕ - ЗИМНИИ  
В ОРАМ ПИТАНИЕКАТОРАЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецеп.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	180	5,41	6,24	39,28	235	Таб-4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>7,11</b>	<b>6,44</b>	<b>63,2</b>	<b>337</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник вегетарианский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Запеканка Молочная с соусом	50	7,73	5,64	4,96	83	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	213	516
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
<b>Итого</b>		<b>19,81</b>	<b>14,66</b>	<b>108,33</b>	<b>632</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,73	57	686
Булочки с сахаром	40	4,73	3,12	15,57	106	3
<b>Итого</b>		<b>4,96</b>	<b>3,14</b>	<b>29,29</b>	<b>163</b>	
<b>Всего</b>		<b>31,88</b>	<b>24,24</b>	<b>200,82</b>	<b>1132</b>	

Среднее значение за период 29,99 27,15 204,74 1173

• Согласно СанПиН 2.3.2.4.3590-20 п.8.1.4. п.8.1.5.возможные изменения в меню