



Примерные дневники питания для обучающихся с 5-11 классов
АО "Комбинат школьного питания "ГЛОБУС" 2 НЕДЕЛИ



Для утверждения
Комитет по образованию
Документ № 10/2023
С. В. Ковалева

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Маесо тушеное	100	13,21	18,36	2,61	223	256
Каши перловая раскладчатая	180	5,45	5,2	38,97	225	508
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	акт
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		31,16	33,13	112,74	868	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ стибровский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Медальоны из птицы	100	18,36	18,72	11	268	акт
Каши гречневая вязкая	230	7,09	7,68	31,96	225	510
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	
Сок	180			20,34	81	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		35,7	35,49	118,11	917	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп-лапша домашняя с пш. цель	250	2,94	4,89	17,75	146	148
Рыбные палочки	100	14,8	10,56	11,5	150	акт
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Мучное изделие	1шт	4,5	11	17,5	152	акт
Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105	699

ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,21	8,23	9,94	163	124
Свинина по-мексикански	120	9,88	29,7	13,35	198	акт
Рис припущенный	230	5,7	6,64	59,67	321	512
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		21,08	40,48	136,59	921	

ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с фасолью с гречкой	250	5,95	4,19	19,56	221	139
Маесо по-французски	200	9,89	5,44	12	289	акт
Закуска из овощей	130	2,38	5,85	9,75	104	акт
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		22,94	16,36	85,21	814	

Суббота
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рис-салатинг дингирасский со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Пирогные отпарные	230	23,43	19,55	45,03	448	719
Орехи по сезону	100	0,8	3,4		16	71
Кашиот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		36,56	25,1	123,19	850	

Среднее значение за период: 29,73 30,63 117,54 868

• Согласно СанПин 2.3.2-4.3590-20 п.8.1.4. п. 8.1.5. ввозможны изменения в цену
• Изменения вступают в силу с 18.10.2023