



*Составлено в учреждении
директор С.В. Кошкин
18.12.2023*

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОВОУС"
2 НЕДЕЛЯ

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рещ.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с фруктами	200/100	7,92	7,59	60,07	389	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685 акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		11,92	8,06	101,02	568	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139 акт
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные отварные	190	7,37	5,69	46,97	270	516 акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,25	0,75	14,7	75	акт
Итого		29,54	15,8	139,32	818	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685 акт
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	128	779 акт
Плодово-ягодный десерт/кондитерское изделие	50	1,2		30	125	акт
Итого		10,2	2,22	95,30	314	
Всего		51,66	26,08	335,64	1700	

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рещ.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Каша перловая рассыпчатая	200	5,8	12,2	41,4	306	297 акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685 акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		11,63	17,17	89,85	563	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111 акт
Зразы рубленые с соусом	100	7,85	9,6	11,55	166	456 акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512 акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685 акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,25	0,75	14,7	75	акт
Итого		22,92	20,33	135,84	817	
Полдник						

	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рещ.
		Б	Ж	У		
Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769 акт
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	акт
Итого		4,15	6,62	65,05	339	
Всего		38,7	44,12	290,74	1719	

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рещ.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с фруктами	200/100	8,79	7,77	74,38	370	302 акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685 акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		12,79	8,24	115,33	549	
Обед						
Суп - лапша домашняя с гречками	250	4,14	5,09	25,45	169	148 акт
Котлеты рыбные с соусом	100	7,1	5,85	11,4	132	388 акт
Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	217	520 акт
Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117	699 акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,63	12,25	63	акт
Итого		21,34	21,06	132,84	816	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685 акт
Булочка дорожная	50	3,55	7,4	28,05	193	770 акт
Плодово-ягодный десерт/кондитерское изделие	100	13,5	0,6	6,5	78	акт
Итого		17,25	8,02	49,55	332	
Всего		51,38	37,32	297,72303	1697	

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рещ.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Макаронные изделия отварные	200	1,09	5,99	49,44	284	516 акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686 акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		6,98	10,97	98,14	544	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124 акт
Куринные колбаски с соусом	100	10,61	8,49	9,0	157	199 акт
Пюре гороховое	180	15,79	5,25	51,65	284	199 акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,88	0,63	12,25	63	акт
Итого		34,21	19,89	133,37	817	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685 акт
Булочка ванильная	50	3,95	4,25	29,05	172	107 акт

Итого		4,35	4,27	63,65	314
Всего		45,54	35,13	295,16	1675

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж		
Завтрак					
Каша молочная пшеничная с фруктами	200/100	8,2	11,1	56,5	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61 685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118 акт
Итого		12,2	11,57	97,45	544
Обед					
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140 139
Тфтели с соусом 1 в	100	8,0	9,64	10,35	172 461
Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	217 200
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94 705
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118 акт
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,25	0,75	14,7	75
Итого		24,6	24,03	123,36	816
Полдник					
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61 685
Слоб обыкновенная	100	8,0	5,4	54,2	166 421
Плодово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	50	1,2		30	125
Итого		9,4	5,06	99,2	352
Всего		43,2	40,66	320,01	1712

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж		
Завтрак					
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78 акт
Макаронные изделия отварные	200	1,09	5,99	49,44	284 516
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64 686
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118 акт
Итого		6,98	10,97	98,14	544
Обед					
Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130 132
Пудлинг из птицы с соусом	100	13,95	6,7	8,24	176 акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196 510
Комлот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124 акт
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,95	118 акт
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,25	0,75	14,7	75
Итого		29,16	19,28	124,1	819
Полдник					
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61 685
Рожки обычные	50	3,9	2,8	28,6	157 улп

Итого		4,3	2,82	63,2	299
Всего		40,44	33,07	282,44	1662

Среднее значение за период

45,15 36,06 303,62 1694