

Утверждаю:
 Генеральный директор
 АО «КШП-Глобус»
И Е.А. Скурлатов
 «23» января 2021 г.



Составлено
 Директор МБОУ «СШ №28» ШШК Коготков Е.В.
 Для документов



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 КЛАССОВ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
 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)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Борщ "Сибирский" со сметаной	200/5	3,74	4,08	13,61	115	111
Птица, тушенная в соусе томатном	90	16,51	17,43	15,52	184	301
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	516
Огурцы консервированные	25	0,13	0,018	0,34	3	
Напиток клюквенный	180	0,09		22,41	87	700
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	71	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Итого		29,83	31,278	111,08	757	

День: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Зимне-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 сайрой	200	1,6	3,9	11,4	137	215
Котлеты с соусом красным основным	90	8,61	13,56	7,45	147	451
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Морковь отварная	30	0,35	0,026	1,84	12	523
Напиток лимонный	180	0,18		21,78	84	699
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	71	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Итого		19,8	25,136	93,12	683	

День: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Зимне-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	2,41	4,08	14,18	107	132
Сосиски отварные	1шт	4,5	9,8	2,6	142	413
Пюре картофельное	150	3,19	8,02	21,63	189	520
Капуста свежая тушеная	30	0,6	0,99	2,88	23	534
Напиток из черной смородины	180	0,9		16,38	68	700
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	71	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Итого		15,86	23,49	82,67	652	

День: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Зимне-весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем, с томатом и сметаной	200/5	1,97	4,68	7,62	80	124
Биточки рыбные	90	11,52	7,29	11,25	157	388
Рис припущенный	150	3,75	9	39,45	245	512
Салат из морской капусты	30	0,8	3,2	2,4	36	
Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,43		26,64	104	639
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	71	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Итого		22,73	24,77	112,36	745	

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	У		
Обед						
Суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	126	113
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	235	20,92	11,52	25,38	396	436
Морковь отварная	30	0,35	0,026	1,84	12	523
Компот из клубники с витамином С	180	0,4		29,9	90	342
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	71	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Итого		28,17	16,786	93,24	747	

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	У		
Обед						
Суп картофельный	200	2,64	2,36	18,96	108	138
Плов с мясом	245	18,15	22,54	40,69	413	443
Свекла отварная	30	0,35	0,02	1,84	12	523
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	21,73	89	705
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	71	
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Итого		26,01	25,77	108,22	745	

Среднее значение за период

24,06 25,09 101,36 732