

Утверждаю:

И. о. ген. директор АО «КШП- Глобус»

Е.А. Луковская

2022 г.



Согласовано:  
Директор МБОУ «СОШ №98»

Т.Г.Ряполова

23 мая 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)  
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"  
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>День № 1 -завтрак</b>						
Бутерброды с маслом	35	2,9	7,48	13,12	125	1
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	250	12,75	13,93	68,78	410	174
Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Батончик «Раз-два» 1 шт	30	1,2	9	18	79	
<b>Итого</b>		<b>18,29</b>	<b>31,85</b>	<b>115,47</b>	<b>693</b>	
<b>День № 1 - обед</b>						
Суп картофельный	250	2,8	3	20,5	120	133
Рыба запеченная	120	23,52	8,16	5,04	192	377
Рис припущенный	150	3,75	9	39,45	245	512
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Компот из свежих яблок	180	0,15		24,84	95	631
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично - ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	80	338
<b>Итого</b>		<b>36,18</b>	<b>21,03</b>	<b>132,64</b>	<b>857</b>	
<b>Всего</b>		<b>54,47</b>	<b>52,88</b>	<b>248,11</b>	<b>1550</b>	

ДЕНЬ: ВТОРОЙ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>День № 2 -завтрак</b>						
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,7	63	337
Суп молочный с лапшой домашней	235	6,96	7,99	21,53	186	160
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Пирожное «Медвежонок Барни»	30	1,83	4,65	17,55	117	
<b>Итого</b>		<b>17,05</b>	<b>19,27</b>	<b>72,92</b>	<b>542</b>	
<b>День № 2 - обед</b>						
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/35	13,45	7,75	22,68	217	139
Птица запеченная	120	33	12	3,6	241	494
Каша гречневая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,5	9,05	1,93	91	акт
Сок	180			20,34	81	386
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично - ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Шоколад « Аленка» 1 шт	20	1,8	0,4	16,2	80	338
<b>Итого</b>		<b>57,23</b>	<b>36,72</b>	<b>114,97</b>	<b>1005</b>	
<b>Всего</b>		<b>74,28</b>	<b>55,99</b>	<b>187,89</b>	<b>1547</b>	

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>День № 3 -завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	250	9,95	8,58	75,11	418	174
Ватрушка с сыром	93	13,52	13,19	27,66	293	УОП
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
<b>Итого</b>		<b>23,65</b>	<b>21,77</b>	<b>116,27</b>	<b>763</b>	
<b>День № 3 - обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,27	5,3	10,35	100	124
Сосиски отварные	100	12	22	3	258	413
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	516
Овощи натуральные свежие	60	0,48		2,04	10	71
Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,24	85	705
Батон школьный	35	2,66	0,32	18,17	83	акт
Хлеб пшенично - ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Виноград	135	0,54		26,65	106	338
<b>Итого</b>		<b>24,96</b>	<b>33,97</b>	<b>125,7</b>	<b>907</b>	
<b>Всего</b>		<b>48,61</b>	<b>55,74</b>	<b>241,97</b>	<b>1670</b>	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>День № 4 -завтрак</b>						
Омлет натуральный	190	18,66	8,96	19,72	235	210
Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	769
Батон школьный	35	2,66	0,32	18,17	83	акт
<b>Итого</b>		<b>30,26</b>	<b>23,92</b>	<b>114,36</b>	<b>791</b>	
<b>День № 4 - обед</b>						
Суп-лапша домашняя с курицей	250/30	10,15	6,21	13,86	155	148
Бифштекс школьный	90	24,45	9,34		181	131
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	43
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный	35	2,66	0,32	18,17	83	акт
Хлеб пшенично - ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	80	338
<b>Итого</b>		<b>44,54</b>	<b>26,28</b>	<b>106,88</b>	<b>848</b>	
<b>Всего</b>		<b>74,8</b>	<b>50,2</b>	<b>221,18</b>	<b>1639</b>	

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>День № 5 -завтрак</b>						
Бутерброды с сыром	50	6,8	5,95	12,98	130	3
Каша молочная пшенная с маслом	250	10,73	8,81	57,47	353	175
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Бисквитное пирожное, 1шт	30	1,74	3	16,71	101	
<b>Итого</b>		<b>19,45</b>	<b>17,76</b>	<b>100,66</b>	<b>636</b>	
<b>День № 5 - обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	250/25/10	7,44	7,22	13,75	148	110
Плов с мясом	230	14,69	11,4	53,02	367	443
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	акт
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Яблоки	200	0,8		25,2	104	338
<b>Итого</b>		<b>27,18</b>	<b>19,09</b>	<b>141,26</b>	<b>830</b>	
<b>Всего</b>		<b>46,63</b>	<b>36,85</b>	<b>241,92</b>	<b>1466</b>	

Среднее значение за период

59,76

50,33

228,21

1574