

Утверждаю:
 Ген. директор АО «КШП-Глобус»
 Скурлатов Е.А.
 2022 г.



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «СОШ №68»
 Дёмин А.М.
 2022

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|-----------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Гуляш | 100 | 10 | 30,3 | 3,67 | 328 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,76 | 8,46 | 30,78 | 216 | 510 |
| Овощи свежие | 60 | 0,48 | | 2,04 | 10 | 71 |
| Напиток из ягод | 180 | 0,09 | | 22,41 | 88 | акт |
| Батон школьный | 40 | 3,04 | 0,36 | 20,76 | 95 | акт |
| Итого | | 19,37 | 39,12 | 79,66 | 737 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Куриные колбаски с сыром | 100 | 19,03 | 14,08 | 10,4 | 248 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 265 | 516 |
| Маринад овощной б/т | 60 | 0,72 | 6 | 6 | 86 | 613 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,27 | | 13,5 | 54 | 686 |
| Батон школьный | 40 | 3,04 | 0,36 | 20,76 | 95 | акт |
| Итого | | 29,36 | 27,82 | 92,96 | 748 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|-----------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Фрикадельки с соусом | 100 | 9,88 | 9,68 | 11,68 | 175 | 469 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 197 | 520 |
| Капуста свежая тушеная | 60 | 1,5 | 2,76 | 6,42 | 56 | 534 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | | 28,26 | 112 | акт |
| Батон школьный | 40 | 3,04 | 0,36 | 20,76 | 95 | акт |
| Итого | | 18,74 | 20,9 | 93,4 | 635 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Горбуша, запеченная с соусом школьным | 100 | 14,83 | 12,6 | 3,65 | 190 | акт |
| Рис припущенный | 180 | 4,5 | 10,8 | 47,34 | 294 | акт |
| Салат из морской капусты | 60 | 12 | 2,64 | | 98 | 101 |
| Сок | 180 | | | 20,34 | 81 | 389 |
| Батон школьный | 40 | 3,04 | 0,36 | 20,76 | 95 | акт |
| Итого | | 34,37 | 26,4 | 92,09 | 758 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Котлеты из филе птицы панированные запеченные | 100 | 20,71 | 22,4 | 10 | 228 | акт |
| Пюре картофельное | 180 | 3,78 | 8,1 | 26,28 | 197 | 520 |
| Огурцы консервированные | 60 | 0,72 | 0,12 | 3,48 | 18 | 70 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | | 13,5 | 52 | 685 |
| Батон школьный | 40 | 3,04 | 0,36 | 20,76 | 95 | акт |
| Итого | | 28,43 | 30,98 | 74,02 | 590 | |

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Биточки с сыром | 100 | 16,3 | 24,6 | 8,2 | 320 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,3 | 7,38 | 42,3 | 265 | 516 |
| Икра овощная | 60 | | 4,2 | 4,2 | 54 | 50 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,36 | | 21,24 | 85 | 705 |
| Батон школьный | 40 | 3,04 | 0,36 | 20,76 | 95 | акт |
| Итого | | 26 | 36,54 | 96,7 | 819 | |

Среднее значение за период:

26,05 30,29 88,14 715