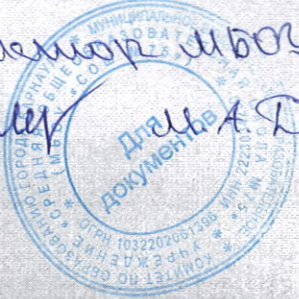


Составлено:

Директор МБОУ СОШ № 75

Вукс А. Дудина



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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА     | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
|                        |              | Б                    | Ж     | У      |           |             |
| Суп-лапша домашняя     | 250          | 2,94                 | 4,89  | 17,75  | 129       | 148         |
| Свинина по-мексикански | 100          | 8,23                 | 24,75 | 12,79  | 250       | Акт         |
| Рис отварной           | 180          | 4,32                 | 7,2   | 44,82  | 203       | 511         |
| Овощи по сезону        | 100          | 0,8                  |       | 3,4    | 16        | 71          |
| Компот из ягод         | 200          | 0,16                 | 0,05  | 25,81  | 106       | акт         |
| Хлеб пшеничный         | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Хлеб ржаной            | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5   | 66        |             |
| Итого                  |              | 22,85                | 37,69 | 143,07 | 890       |             |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА     | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
|                        |              | Б                    | Ж     | У      |           |             |
| Рассольник со сметаной | 250          | 2,39                 | 4,64  | 17,64  | 130       | 132         |
| Паста морская          | 270          | 22,44                | 17,87 | 33,52  | 360       | акт         |
| Булочка творожная      | 60           | 6                    | 2,16  | 29,16  | 161       | 786         |
| Чай с сахаром          | 200          | 0,2                  | 0,02  | 15     | 61        | 685         |
| Хлеб пшеничный         | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Хлеб ржаной            | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5   | 66        |             |
| Итого                  |              | 37,43                | 25,49 | 133,82 | 898       |             |

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

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
|                    |              | Б                    | Ж     | У     |           |             |
| Закуска из овощей  | 100          | 1,83                 | 4,5   | 7,5   | 78        | акт         |
| Минестроне         | 250          | 6,5                  | 5,5   | 13,5  | 130       | Акт         |
| Котлеты из птицы   | 100          | 20,18                | 14,88 | 2,55  | 202       | акт         |
| Пюре картофельное  | 180          | 3,78                 | 8,1   | 26,28 | 196       | 520         |
| Сок                | 200          |                      |       | 22,67 | 90        | 389         |
| Хлеб пшеничный     | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96        |             |
| Хлеб ржаной        | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5  | 66        |             |
| Итого              |              | 37,89                | 33,68 | 106   | 858       |             |

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

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                              | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
|   |              | Б                    | Ж     | У      |           |             |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250          | 2,06                 | 5,7   | 13,18  | 113       | 110         |
| Бифштекс, запеченный с помидорами               | 120          | 24,61                | 15,02 | 1,44   | 240       | акт         |
| Каша гречневая вязкая                           | 180          | 5,55                 | 6,01  | 25     | 176       | 510         |
| Овощи по сезону                                 | 100          | 0,8                  |       | 3,4    | 16        | 71          |
| Напиток из ягод                                 | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44  | 100       | акт         |
| Хлеб пшеничный                                  | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Хлеб ржаной                                     | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5   | 66        |             |
| Итого   |              | 39,49                | 27,55 | 105,96 | 831       |             |

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

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
|                                   |              | Б                    | Ж     | У      |           |             |
| Суп из овощей со сметаной         | 250          | 2,08                 | 4,54  | 11,45  | 110       | 135         |
| Жаркое по-домашнему из мяса птицы | 250          | 16                   | 26,5  | 20     | 375       | акт         |
| Кукуруза консервированная         | 100          | 3,5                  | 1,5   | 20,07  | 110       | 101         |
| Чай с сахаром и лимоном           | 200          | 0,26                 | 0,03  | 15,25  | 64        | 686         |
| Хлеб пшеничный                    | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Хлеб ржаной                       | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5   | 66        |             |
| Итого                             |              | 28,24                | 33,37 | 105,27 | 845       |             |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СУББОТА

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА          | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
|                             |              | Б                    | Ж     | У      |           |             |
| Суп картофельный с фасолью  | 250          | 5,95                 | 4,19  | 19,56  | 140       | 139         |
| Мясо в кисло-сладком соусе  | 120          | 13,8                 | 10,28 | 5,88   | 162       | акт         |
| Макаронные изделия отварные | 200          | 7,76                 | 5,99  | 49,44  | 283       | 516         |
| Овощи по сезону             | 100          | 0,8                  |       | 3,4    | 16        | 71          |
| Напиток из ягод             | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44  | 100       | акт         |
| Хлеб пшеничный              | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Хлеб ржаной                 | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5   | 66        |             |
| Итого                       |              | 34,78                | 21,28 | 141,22 | 887       |             |

Среднее значение за период:

33,45 29,84 122,56 868

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню