

Составлено
 Директор МБОУ СОШ № 35
 Зн. Змашова Е.А.



С. В. Косых
 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
 (С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
 АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС»
 I НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп -лапша домашняя | 200 | 2,35 | 3,91 | 14,2 | 103 | 148 |
| Плов с мясом | 220 | 12,15 | 17,35 | 46,58 | 380 | 265 |
| 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 | | 21,16 | 22,09 | 114,53 | 733 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Рассольник со сметаной | 200 | 1,91 | 3,71 | 14,11 | 104 | 132 |
| Фритата с овощами с соусом | 90 | 12,77 | 9,8 | 3,81 | 141 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,82 | 4,49 | 37,08 | 212 | 516 |
| 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 | | 26,97 | 18,82 | 117,94 | 743 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Минестроне с гречками | 200 | 6,4 | 4,6 | 18,5 | 144 | акт |
| Рыба под сырной шапкой | 90 | 9,19 | 10,73 | 7,7 | 136 | акт |
| Сложный овощной гарнир | 150 | 3,72 | 6,37 | 25,06 | 139 | акт |
| Лимонад домашний | 200 | | | 18 | 113 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 25,71 | 22,5 | 107,76 | 718 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,66 | 4,91 | 10,56 | 92 | 110 |
| Мясо по-купечески | 220 | 21,6 | 16,01 | 37,5 | 335 | акт |
| 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 | | 29,73 | 21,74 | 111 | 713 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------|----------------------|------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,66 | 3,63 | 9,16 | 88 | 135 |
| Котлеты с соусом | 90 | 10,2 | 9,51 | 11,88 | 177 | 451 |
| Рис припущенный | 150 | 3,72 | 4,33 | 38,66 | 209 | 512 |
| 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 | | 22,24 | 18,3 | 113,45 | 724 | |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: СУББОТА
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 | 139 |
| Фрикадельки из птицы с соусом | 90 | 11,58 | 4,77 | 6,96 | 130 | акт |
| Каша пшеничная вязкая | 150 | 4,24 | 5,01 | 24,26 | 157 | Табл 4 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,06 | 29,79 | 124 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 27,58 | 13,99 | 115,16 | 709 | |

Среднее значение за период: 25,57 19,57 113,31 723

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