

Сомасова
 Директор МАОУ СОШ №135
 от Е. А. Машова



Утверждаю:
 Генеральный директор
 АО "КМП" - ГЛОБУС
 С. В. Косых
 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 для обучающихся 1-4 классов
 (с двухсменным режимом работы)
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"
 1 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		
Бутерброды с повидлом	60	3,12	0,36	33,77	145	акт
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Каша молочная рисовая с маслом	200	7,96	7,59	60,1	308	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Итого		16,38	12,57	109,17	577	

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		
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
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Фрукты свежие	100	0,4		12,6	52	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		21,59	14,61	83,49	538	

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		
Рыба под сырной шапкой	90	9,19	10,73	7,7	136	акт
Сложный овощной гарнир	180	4,35	7,72	29,44	172	акт
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		15,94	18,75	70,14	493	

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		
Запеканка творожная с соусом	200	28,13	10,55	30,74	365	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Итого		37,13	12,77	96,04	554	

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		
Котлеты с соусом	90	10,2	9,51	11,88	177	451
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		17,26	15,03	88,58	561	

ДЕНЬ: СУББОТА
 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		
Каша молочная пшеничная с маслом и фруктами	230	9,57	6,79	51,63	279	табл 4
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Булочка творожная	70	10,85	4,18	30,31	173	786
Итого		21,9	12,25	104,4	560	

Среднее значение за период: 21,70 14,33 91,97 547

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