

Сомкина  
 Директор МАОУ СОШ № 35  
 Зн. Е. А. Жамнова



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
 АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС»  
 2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Манты с соусом	250	23,94	17,1	54,27	464	акт
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		27,34	17,42	87,67	613	756

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Медальоны из птицы	120	19,02	13,69	10,28	250	акт
Рис отварной	180	4,32	7,2	44,82	203	511
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Сок	200			22,67	90	389
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		26,54	21,19	96,17	631	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Азу	100	8,2	9,8	3,7	138	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Мучное изделие	50	3,51	5,77	25,79	160	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		18,09	23,99	85,77	627	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Люля-кебаб с соусом	110	16,96	8,82	17,84	237	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	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	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		27,21	14,53	105,18	680	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Наггетсы	100	18,78	19,72	17,24	305	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Итого		26,82	28,25	82,17	677	

ДЕНЬ: СУББОТА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Сыр порциями	20	4,9	5,7		70	
Омлет натуральный	200	20	33,4	3,8	398	210
Зеленый горошек консервированный	100	3		6	35	101
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	428
Итого		31,3	39,52	44,8	660	

Среднее значение за период: 26,22 24,15 83,63 648

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