

Согласовано
 Директор МБОУ «СОШ № 1»
 для документов
 И. В. Мамуркина
 28.08.2024

Утверждено
 Государственный инспектор
 для «Глобус»
 С. В. Косых
 2024

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ГЛОБУС»

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		
Завтрак						
Фрикадельки в соусе	100	8,6	8,55	11	161	469
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Сок	200			22,67	90	389
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		17,86	14,25	108,77	638	
Обед						
Суп- лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Фрикадельки в соусе	100	8,6	8,55	11	161	469
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
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		23	19,5	143,74	851	
Итого		40,86	33,75	252,51	1489	

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№	ЭИ (ккал)	Липидные вещества (г)			Масса порции	B	Ж	Y	ЭИ (ккал)
		Жиры	Углеводы	Белки					
Завтрак									
Курные колбаски с соусом	акт	221	9,98	12,41	16,51	12,41	9,98	221	510
Капша гречневая варкая		176	28,01	6,01	5,55	6,01	28,01	176	510
Омлет по сезону		16	3,4	0,8	100	0,8	3,4	16	71
Хлеб пшеничный	акт	100	24,44	0,07	200	0,07	24,44	100	120
Итого		633	87,83	18,94	26,93	18,94	87,83	633	120
Обед									
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной		113	13,18	5,7	250	2,06	5,7	13,18	110
Курные колбаски с соусом	акт	221	9,98	12,41	100	16,51	12,41	9,98	221
Капша гречневая варкая		196	27,78	6,68	200	6,17	6,68	27,78	510
Хлеб из ячменя	акт	100	24,44	0,07	200	0,07	24,44	100	120
Хлеб пшеничный		66	13,5	0,3	50	2,4	0,5	13,5	66
Итого		816	113,88	25,61	31,21	25,61	44,55	201,71	1449
Ужин									
Хлеб ржаной		66	13,5	0,3	30	2,4	0,3	13,5	66
Итого		908	134,78	27,53	24,76	27,53	49,82	229,21	1560

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№	ЭИ (ккал)	Липидные вещества (г)			Масса порции	B	Ж	Y	ЭИ (ккал)
		Жиры	Углеводы	Белки					
Завтрак									
Зарядка из овощей	акт	78	7,5	4,5	100	1,83	4,5	7,5	135
Плов из птицы	акт	390	46,68	17,26	200	11,79	17,26	46,68	390
Чай с сахаром и лимоном		64	15,25	0,03	200	0,26	0,03	15,25	686
Хлеб пшеничный		120	25	0,5	50	4	0,5	25	120
Итого		652	94,43	22,29	17,88	22,29	49,82	229,21	1560
Обед									
Зарядка из овощей	акт	78	7,5	4,5	100	1,83	4,5	7,5	135
Плов из птицы	акт	390	46,68	17,26	200	11,79	17,26	46,68	390
Чай с сахаром и лимоном		64	15,25	0,03	200	0,26	0,03	15,25	686
Хлеб пшеничный		120	25	0,5	50	4	0,5	25	120
Итого		652	94,43	22,29	17,88	22,29	49,82	229,21	1560

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Пятая

СЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАМЕНОВАНИЕ ВЪЮДА

Застарел

№	penenrypy	CII (ккал)	[Инициалы неистра (t)]			Масса попути	E	Ж	Y	CII (ккал)	№
462		162	10,35	9,65	8	100	6,98	5,39	44,5	255	516
						100	0,8		3,4	16	71
						100	0,07	0,02	24,44	100	AKT
						50	4	0,5	25	120	
						200	0,07	0,02	24,44	100	AKT
						50	4	0,5	25	120	
						30	2,4	0,3	13,5	66	
							27,4	20,05	137,35	858	
							47,25	35,61	245,04	1511	
139		140	19,56	4,19	5,95	250	6,98	5,39	44,5	255	516
462		177	10,35	9,65	8	100	6,98	5,39	44,5	255	516
						180	6,98	5,39	44,5	255	516
						200	0,07	0,02	24,44	100	AKT
						50	4	0,5	25	120	
						30	2,4	0,3	13,5	66	
							27,4	20,05	137,35	858	
							47,25	35,61	245,04	1511	

Среднее значение за период: 48,35 38,60 227,58 1488

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

№	Итого	Заг. парк	Итого			Итого	Итого	Итого
			В	Ж	У			
Закупка из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт		
Смартен с соевом «Болонез»	200	10,02	9,2	44,03	296	акт		
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61		685	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120			
Итого		16,05	14,22	91,53	555			
Овощ								
Закупка из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт		
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140		139	
Смартен с соевом «Болонез»	240	12,02	11,04	52,84	355	акт		
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61		685	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120			
Хлеб ржачной	30	2,4	0,3	13,5	66			
Итого		26,4	20,55	133,4	820			
Итого		42,45	34,77	224,93	1375			

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

СЕЗОН: Осенне-зимний

РЕГИОН: Восток

ДЕПАРТАМЕНТ: Пензенский

АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «УЮБС»
ВТОРАЯ ДЕДУКА

ИЗ МНОГОЧЛЕННЫХ СЕМЕЙ

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИ/ДВЕНАДЦАТИ ДЕНЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ



С. В. Кочих
2024 г.

Handwritten signatures and stamps. One stamp is circular with text: 'Для оформления документов по обращению потребителей в органы государственного контроля в сфере защиты прав потребителей' and 'Федеральный центр по защите прав потребителей и информации населения'.

ДЕНБ: Четрегр

НЕД/ДЕ/ЛР: Втрора

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Масса порции	Б	Ж	У	ЭИ (ккал)	№ пенитур
Линейные вещества (г)							
Завтрак							
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт	
Птица, тушенная в соусе	100	12,26	3,38	2,93	116	301	
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510	
Напиток из ягод	200	0,22	0,04	28,59	117	699	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120		
Обед							
Шницель из свиной вырезки с картофелем со сметаной и травами	250	4,46	5,45	25,48	175	124	
Птица, тушенная в соусе	120	14,72	4,06	3,52	139	301	
Каша гречневая вязкая	220	6,78	7,35	30,56	216	510	
Напиток из ягод	200	0,22	0,04	28,59	117	699	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120		
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66		
Итого		23,86	14,43	89,03	607		
Итого							
Итого							

ДЕНБ: Пятница

НЕД/ДЕ/ЛР: Втрора

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		Масса порции	Б	Ж	У	ЭИ (ккал)	№ пенитур
Линейные вещества (г)							
Завтрак							
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт	
Жаркое по-домашнему с овощами	230	16,19	24,38	28,85	366	акт	
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		22,22	29,4	76,35	625		
Обед							
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт	
Жаркое по-домашнему с овощами	230	16,19	24,38	28,85	366	акт	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120		
Итого		22,22	29,4	76,35	625		
Обед							
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт	
Жаркое по-домашнему с овощами	230	16,19	24,38	28,85	366	акт	
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		27,56	34,59	107,6	820		
Итого							
Итого							

