

Сотласовано  
 Директор МБОУ "Школа № 121"  
 И.В. Фрачева



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
 ИЗ МНОГОЛЕТНИХ СЕМЕЙ  
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и  
 старше

| Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                            |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| <b>Завтрак</b>             |              |                      |       |        |           |        |
| Котлеты из птицы с соусом  | 100          | 8,23                 | 9,45  | 12,18  | 189       | акт    |
| Каша гречневая вязкая      | 200          | 6,17                 | 6,68  | 27,78  | 196       | 510    |
| Напиток из ягод            | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44  | 100       | акт    |
| Хлеб пшеничный             | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Итого                      |              | 18,27                | 16,6  | 90,35  | 603       |        |
| <b>Обед</b>                |              |                      |       |        |           |        |
| Суп картофельный с горохом | 250          | 5,95                 | 4,19  | 19,56  | 140       | 139    |
| Котлеты из птицы с соусом  | 100          | 8,23                 | 9,45  | 12,18  | 189       | акт    |
| Каша гречневая вязкая      | 200          | 6,17                 | 6,68  | 27,78  | 196       | 510    |
| Напиток из ягод            | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44  | 100       | акт    |
| Хлеб пшеничный             | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Хлеб ржаной                | 30           | 2,25                 | 0,75  | 14,7   | 75        |        |
| Итого                      |              | 26,47                | 21,54 | 124,61 | 818       |        |
| Итого                      |              | 44,74                | 38,14 | 214,96 | 1421      |        |

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                                      |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                              |              |                      |       |        |           |        |
| Биточки рыбные с соусом              | 100          | 7,1                  | 5,85  | 11,4   | 131       | 388    |
| Рис припущенный                      | 200          | 4,96                 | 5,78  | 51,89  | 279       | 512    |
| Напиток фруктово - ягодный           | 200          | 0,2                  | 0,2   | 22,8   | 94        | акт    |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Итого                                |              | 16,06                | 12,28 | 112,04 | 622       |        |
| Обед                                 |              |                      |       |        |           |        |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250          | 2,39                 | 4,64  | 17,64  | 130       | 132    |
| Биточки рыбные с соусом              | 100          | 7,1                  | 5,85  | 11,4   | 131       | 388    |
| Рис припущенный                      | 200          | 4,96                 | 5,78  | 51,89  | 279       | 512    |
| Напиток фруктово - ягодный           | 200          | 0,2                  | 0,2   | 22,8   | 94        | акт    |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Хлеб ржаной                          | 30           | 2,25                 | 0,75  | 14,7   | 75        |        |
| Итого                                |              | 20,7                 | 17,67 | 144,38 | 827       |        |
| Итого                                |              | 36,76                | 29,95 | 256,42 | 1449      |        |

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|--------|
|                                 |              | Б                    | Ж     | У     |           |        |
| Завтрак                         |              |                      |       |       |           |        |
| Тефтели (2 в) с соусом          | 110          | 8,49                 | 12,75 | 11,04 | 173       | 462    |
| Пюре картофельное               | 200          | 4,2                  | 9     | 29,2  | 217       | 520    |
| Чай с сахаром и лимоном         | 200          | 0,26                 | 0,03  | 15,25 | 64        | 686    |
| Хлеб пшеничный                  | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95 | 118       | акт    |
| Итого                           |              | 16,75                | 22,23 | 81,44 | 572       |        |
| Обед                            |              |                      |       |       |           |        |
| Суп - лапша домашняя с гречками | 250          | 4,14                 | 5,09  | 25,45 | 169       | 148    |
| Тефтели (2 в) с соусом          | 110          | 8,49                 | 12,75 | 11,04 | 173       | 462    |
| Пюре картофельное               | 200          | 4,2                  | 9     | 29,2  | 217       | 520    |
| Чай с сахаром и лимоном         | 200          | 0,26                 | 0,03  | 15,25 | 64        | 686    |
| Хлеб пшеничный                  | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95 | 118       | акт    |
| Хлеб ржаной                     | 30           | 2,25                 | 0,75  | 14,7  | 75        |        |

|       |  |       |       |        |      |  |
|-------|--|-------|-------|--------|------|--|
| Итого |  | 23,14 | 28,07 | 121,59 | 816  |  |
| Итого |  | 39,89 | 50,3  | 203,03 | 1388 |  |

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                                    |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                            |              |                      |       |        |           |        |
| Фрикадельки из птицы с соусом      | 100          | 10,1                 | 4,7   | 7,7    | 115       | акт    |
| Макаронные изделия отварные        | 200          | 7,56                 | 5,99  | 49,44  | 283       | 516    |
| Напиток из ягод                    | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44  | 100       | акт    |
| Хлеб пшеничный                     | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Итого                              |              | 21,53                | 11,16 | 107,53 | 616       |        |
| Обед                               |              |                      |       |        |           |        |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 250          | 1,96                 | 8,09  | 14,75  | 131       | 110    |
| Фрикадельки из птицы с соусом      | 100          | 10,1                 | 4,7   | 7,7    | 115       | акт    |
| Макаронные изделия отварные        | 200          | 7,56                 | 5,99  | 49,44  | 283       | 516    |
| Напиток из ягод                    | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44  | 100       | акт    |
| Хлеб пшеничный                     | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Хлеб ржаной                        | 30           | 2,25                 | 0,75  | 14,7   | 75        |        |
| Итого                              |              | 25,74                | 20,0  | 136,98 | 822       |        |
| Итого                              |              | 47,27                | 31,16 | 244,51 | 1438      |        |

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|--------|
|                                      |              | Б                    | Ж     | У     |           |        |
| Завтрак                              |              |                      |       |       |           |        |
| Голубцы ленивые с соусом             | 100          | 5,52                 | 7,31  | 7,15  | 193       | 485    |
| Пюре картофельное                    | 200          | 4,2                  | 9     | 29,2  | 217       | 520    |
| Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  | 0,02  | 15,0  | 61        | 685    |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95 | 118       | акт    |
| Итого                                |              | 13,72                | 16,78 | 77,3  | 589       |        |
| Обед                                 |              |                      |       |       |           |        |
| Суп из овощей со сметаной и гречками | 250          | 3,88                 | 4,84  | 23,0  | 170       | 135    |
| Голубцы ленивые с соусом             | 100          | 5,52                 | 7,31  | 7,15  | 193       | 485    |

|                   |     |       |       |       |      |     |
|-------------------|-----|-------|-------|-------|------|-----|
| Пюре картофельное | 200 | 4,2   | 9     | 29,2  | 217  | 520 |
| Чай с сахаром     | 200 | 0,2   | 0,02  | 15,0  | 61   | 685 |
| Хлеб пшеничный    | 50  | 3,8   | 0,45  | 25,95 | 118  | акт |
| Хлеб ржаной       | 30  | 2,25  | 0,75  | 14,7  | 75   |     |
| Итого             |     | 19,85 | 22,37 | 115,0 | 834  |     |
| Итого             |     | 33,57 | 39,15 | 192,3 | 1423 |     |

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                            |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                    |              |                      |       |        |           |        |
| Запеканка Мозаика с соусом | 100          | 12,06                | 6,12  | 9,34   | 143       | акт    |
| Рис припущенный            | 200          | 4,94                 | 5,78  | 51,89  | 279       | 512    |
| Компот из кураги           | 200          | 1,2                  |       | 31,6   | 126       | акт    |
| Хлеб пшеничный             | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Итого                      |              | 22,0                 | 12,35 | 118,78 | 665       |        |
|                            |              |                      |       |        |           |        |
| Суп картофельный с фасолью | 250          | 5,95                 | 4,19  | 19,56  | 140       | 139    |
| Запеканка Мозаика с соусом | 100          | 12,06                | 6,12  | 9,34   | 143       | акт    |
| Рис припущенный            | 200          | 4,94                 | 5,78  | 51,89  | 279       | 512    |
| Компот из кураги           | 200          | 1,2                  |       | 31,6   | 126       | акт    |
| Хлеб пшеничный             | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Хлеб ржаной                | 30           | 2,25                 | 0,75  | 14,7   | 75        |        |
| Итого                      |              | 30,2                 | 17,29 | 153,04 | 881       |        |
| Итого                      |              | 52,2                 | 29,64 | 271,82 | 1546      |        |

Среднее значение за период:

42,41

36,39

230,51

1444

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