





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 гренками	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 Мозанка 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





Составитель  
И.Ф. Бересткина  
МБОУ «Школа №123»  
М.А. Богданова



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
из многодетных семей  
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

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						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	284	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		29,93	16,1	141,79	832	
Итого		51,46	27,26	249,32	1448	



ДЕНЬ: Вторник  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Зразы, рубленные с соусом	100	7,85	9,6	11,55	166	456
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		17,98	16,78	91,09	586	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной и гренками	250	3,88	3,73	16,75	158	111
Зразы, рубленные с соусом	100	7,85	9,6	11,55	166	456
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		24,11	21,26	122,54	819	
Итого		42,08	38,04	213,63	1405	

ДЕНЬ: Среда  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Рыба под сырной шапкой	100	10,2	11,92	8,56	151	акт
Сложный овощной гарнир	200	5,8	14,6	28,4	268	акт
Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		20,02	27,01	91,5	654	
Обед						
Суп – лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Рыба под сырной шапкой	100	10,2	11,92	8,56	151	акт
Пюре картофельное	230	4,83	10,35	33,58	250	520
Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	



Итого		24,24	28,4	129,13	840	
Итого		44,26	55,41	220,63	1494	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Куриные колбаски с соусом	100	10,61	8,49	9	157	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		19,55	14,74	101,84	615	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Куриные колбаски с соусом	100	10,61	8,49	9	157	акт
Рис припущенный	230	5,68	6,65	59,67	321	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		24,6	21,41	134,4	827	
Итого		44,15	36,15	236,4	1442	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тефтели с соусом I в	100	8	9,64	10,35	172	462
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217	520
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	50
Итого		16,4	19,09	89,1	601	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139



Тефтели с соусом 1 в	100	8	9,64	10,35	172	462
Пюре картофельное	230	4,83	10,35	33,58	250	520
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		25,03	25,4	119,14	816	
Итого		41,43	44,49	208,24	1417	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Мясо по -купечески	300	20,82	23,21	42,38	480	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		24,82	23,68	83,33	659	
Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Мясо по -купечески	300	20,82	23,21	42,38	480	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		29,46	29,07	115,67	864	
Итого		54,28	52,75	199,0	1523	

Среднее значение за период:

46,28      42,35      221,2      1455

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