

Утверждаю:
Ген. директор АО «КШП-Глобус»

С.В. Косых

«46» августа 2022 г.

Составлено
директор ЛББОУ «СШ № 94»
30 августа 2022 г.

Ворожков А.В.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ, С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11
ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом и гречками	200	6,2	4,63	25,45	171	139/115
Запеканка мозаика с соусом	110	14,25	10,74	10,45	128	акт
Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	236	516
Сок	180			20,37	81	389
Батон школьный / Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,785	36	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		28,59	22,27	110,66	696	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11
ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Борщ сибирский со сметаной	200/5	3,26	3,94	13	100	111
Котлеты с соусом	110	9,27	8,94	12,56	160	451
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	512
Чай сахаром	180			13,5	52	685
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		20,71	24,15	110,97	721	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11
ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп- лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Тефтели рыбные с соусом	110	7,18	6,07	13,27	210	239
Пюре картофельное	160	3,36	7,2	23,36	175	520
Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	699
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		16,56	18,38	95	682	

ЧЕТВЕРГ:
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11
 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,74	3,94	8,2	95	124
Биточки из птицы с соусом	110	8,36	7,44	13,23	188	акт
Каша гречневая вязкая	160	5,12	7,52	11,36	192	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		18,99	19,37	79,77	678	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11
 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Плов с мясом	270	13,65	11,75	66,48	440	443
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		22,56	16,7	122,39	743	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11
 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26*	116	132
Куриные колбаски с соусом	90	11,75	9,32	8,52	169	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Компот из сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		24,74	22	117,91	777	

Среднее значение за период

22,03 20,46 106,12 716



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ, С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ**

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО
 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка мозаика с соусом	110	14,25	10,74	10,45	128	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Сок	180			20,37	81	389
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		22,83	18,39	88,69	545	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО
 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	110	9,27	8,94	12,56	160	451
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	512
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16,14	20,01	97,88	613	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО
 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Бутерброды с сыром	70	7,01	3,39	31,14	177	3
Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,72	8,81	57,47	287	302
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	135	693
Итого		21,11	15,08	112,68	599	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО
 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Биточки из птицы с соусом	110	8,36	7,44	13,23	188	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,4	9,4	14,2	240	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		17,13	17,11	65,41	587	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО
 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Макаронны, запеченные с сыром	170	8,84	11,05	29,07	257	334
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Десерт фруктовый/ молочный	1 шт	3,9	3,45	24,15	139	
Батон школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		15,29	14,77	82,29	521	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО
 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая с маслом	250	9,95	8,58	37,58	351	174
Ватрушка с творогом	70	8,3	4,48	26,23	179	410
Чай с сахаром и молоком	180	0,18	0,01	15,93	83	378
Итого		18,43	13,07	79,74	613	

Среднее значение за период 18,49 16,41 87,78 580