

Утверждаю:

Ген. директор

«25» августа



Соловьева
Директор ИТОУ, СОМ-764
И.Н. Тарасова

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ВИДОВЬЯ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Соловьева
Директор ИТОУ
И.И. Михайлов и.д.

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	180	5,41	6,24	39,28	235	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		7,11	6,44	63,2	337	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Котлеты из птицы с соусом	50	7,4	4,99	4,85	93	акт
Каша перловая рассыпчатая	150	4,54	4,33	32,48	188	Таб 4
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		21,9	14,3	95,98	599	
Полдник						
Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
Булочка домашняя с маком	60	3,13	3,12	33,3	182	769
Итого		6,61	5,91	55,95	313	
Всего		35,62	26,65	215,13	1249	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	180	7,52	7,96	29,01	221	174
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,22	8,16	52,93	323	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Тефтели (1в) с соусом	50	5,16	6,18	5,73	100	461
Каша гречневая вязкая	150	4,63	1,67	20,84	147	510
Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		17,51	12,37	90,69	576	
Полдник						
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Оладьи с соусом	70	4,24	2,81	34,2	175	акт
Итого		4,42	2,83	47,74	230	
Всего		31,15	23,36	191,36	1129	

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	180	9,6	4,55	49,33	277	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		11,3	4,75	73,25	379	
Обед						
Суп – лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Котлеты рыбные с соусом	50	5,48	7,74	5,17	79	234
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	146	520
Напиток фруктовый	180	0,2	0,04	25,73	105	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		15,66	18,32	96,07	580	
Полдник						
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Круассаны с начинкой	75	4,5	21	37,5	352	
Итого		4,68	21,02	51,04	407	
Всего		31,64	44,09	220,36	1366	

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	180	4,05	3,59	14,42	135	160
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		5,75	3,79	38,34	237	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,18	4,93	20,25	95	124
Фрикадельки из птицы с соусом	50	4,86	2,95	4,05	62	акт
Рис припущенный	150	3,72	4,33	38,92	209	512
Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		14,6	13,0	110,59	577	
Полдник						
Чай с молоком	180	1,49	1,14	15,7	80	378
Калачи на сметане	60	3,72	7,56	50,45	242	УОП
Итого		5,21	8,7	66,15	322	
Всего		25,56	25,49	215,08	1136	

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,5	6,33	40,43	249	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,20	6,53	64,35	351	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Голубцы ленивые с соусом	70	4,56	3,93	4,82	78	485
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	146	520
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	12,73	54	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		17,78	13,79	84,53	539	
Полдник						
Компот из свежих яблок	180	0,15		24,84	95	631
Ватрушка с творогом	60	8,51	3,18	25,89	167	410
Итого		8,66	3,18	50,73	262	
Всего		35,64	23,5	199,61	1152	

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	180	5,41	6,24	39,28	235	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		7,11	6,44	63,2	337	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Запеканка Мозанка с соусом	50	7,73	5,64	4,96	83	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	213	516
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		20,26	15,59	111,86	658	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Бутерброды с сыром	40	4,73	3,12	15,57	106	3
Итого		4,96	3,14	29,29	163	
Всего		32,33	25,17	204,35	1158	

Среднее значение за период 31,99 28,04 207,65 1198

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