



С. В. Косых
2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Каша молочная рисовая с маслом	150	5,98	5,69	45,1	264	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого		13,68	10,61	89,15	515	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Колобки мясные с соусом	90	7,78	9,36	9,59	155	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	акт
Итого		16,79	14,29	88,87	555	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептурь
		Б	Ж	У		
Рыба под сырной шапкой	90	9,19	10,73	7,7	136	акт
Сложный овощной гарнир	180	4,35	7,72	29,44	172	акт
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		15,94	18,75	70,14	493	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептурь
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная с соусом	200	28,13	10,55	30,74	365	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Итого		37,13	12,77	96,04	554	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептурь
		Б	Ж	У		
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Чахохбили из птицы	90	11,8	7,23	5,16	161	акт
Рис припущенный	150	3,72	4,33	38,66	209	512
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		18,71	12	86,02	558	

Среднее значение за период 20,45 13,68 86,04 535

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