



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ  
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"  
2 НЕДЕЛЯ**

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Колбасные изделия отварные	100	12	22	3	258	413
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Компот из ягод	180	0,38		25,74	101	342
Батон школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
<b>Итого</b>		<b>30,12</b>	<b>35,54</b>	<b>126,5</b>	<b>947</b>	

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ сибирский со сметаной	250/5	4,04	4,8	16,2	124	111
Фрикадельки из птицы	100	18,2	6,5	7,8	163	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	510
Кукуруза консервированная	100	3,5	1,5	20	110	101
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
<b>Итого</b>		<b>36,03</b>	<b>21,82</b>	<b>126,95</b>	<b>840</b>	

ДЕНЬ: СРЕДА  
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп -лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Мясные ежики с соусом	150	11,7	12,85	13,2	215	562
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Закуска из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,47	4,85	8,75	85	акт
Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	акт
Батон школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
<b>Итого</b>		<b>24,28</b>	<b>32,16</b>	<b>114,57</b>	<b>841</b>	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,06	5,05	10,08	95	124
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115	374
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	293	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Сок	180			20,34	81	389
Батон школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		22,4	21,81	116,52	739	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Котлеты из птицы	100	14,07	11,39	17,34	215	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Закуска из огурцов с зеленым горошком	100	1,2	4	2,7	53	акт
Компот из свежих фруктов	180	0,15		24,84	95	631
Батон школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		29,84	29,65	123,22	866	

ДЕНЬ: СУББОТА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,07	5,85	17,81	143	132
Мясо тушеное	100	15,3	5,9	3,9	132	433
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Овощи отварные	100	1,17	0,06	6,13	40	32
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		30,82	19,75	128,16	831	

Среднее значение за период 28,92 26,79 122,65 844