



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

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

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Гуляш	100	10	30,3	3,7	328	260
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	510
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
<b>Итого</b>		<b>19,69</b>	<b>39,12</b>	<b>81,05</b>	<b>743</b>	

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

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Курица "Сибирская красавица"	100	28,57	19,71	2,71	302	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Смесь овощная отварная	100	2		6	30	акт
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
<b>Итого</b>		<b>40,18</b>	<b>27,45</b>	<b>85,27</b>	<b>746</b>	

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

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	100	9,81	9,29	12,27	174	451
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	197	520
Капуста свежая тушеная	60	1,5	2,76	6,42	56	534
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
<b>Итого</b>		<b>18,67</b>	<b>20,51</b>	<b>93,99</b>	<b>634</b>	

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

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Горбуша, запеченная с соусом школьным	100	10,11	12,9	7,15	189	акт
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	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
<b>Итого</b>		<b>18,45</b>	<b>24,06</b>	<b>98,99</b>	<b>675</b>	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	280	25,94	32,68	44,41	574	акт
Огурцы консервированные	100	1,2	0,2	5,8	30	70
Компот из ягод	180	0,38		25,74	101	342
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
<b>Итого</b>		<b>30,56</b>	<b>33,24</b>	<b>96,71</b>	<b>800</b>	

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

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	26,68	18,71	103,79	471	224
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Рожки обсыпные	70	5,46	3,92	40,04	220	УОП-118
Яблоки	100	0,4		12,69	52	338
<b>Итого</b>		<b>32,81</b>	<b>22,63</b>	<b>170,02</b>	<b>797</b>	

Среднее значение за период:

26,73    27,84    104,34    725