

Утверждаю:

И. о. ген. директор АО «КШП- Глобус»

 Е.А. Луковская
«20» мая 2022 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ "Лицей №2"

 Е.А. Фоминская
20 мая 2022



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)

АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПЕРВЫЙ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День № 1 -завтрак						
Бутерброды с сыром	65	6,63	3,35	28,55	165	3
Каша молочная пшеничная с маслом	230	9,92	12,01	52,95	360	175
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Батончик «Раз-два» 1 шт	30	1,2	9	18	79	
Итого		18,02	24,36	113	658	
День № 1 - обед						
Рассольник ленинградский с фрикадельками со сметаной	250/30/10	9,49	7,68	18,43	187	132
Бефстроганов	90	15,66	11,07	4,68	183	423
Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	236	516
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Сок	180			20,34	81	386
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично - ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Шоколад « Аленка» 1 шт	20	1,4	6,8	10,6	110	
Итого		36,31	32,58	118,26	922	
Всего		54,33	56,94	231,26	1580	

ДЕНЬ: ВТОРОЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День № 2 -завтрак						
Каша молочная « Геркулес» с маслом	220	11,2	11,41	60,51	389	174
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Пирожки печеные сдобные с сосисками и сыром	100	10,97	16,76	7,82	361	акт
Итого		23,43	29,97	88,49	861	
День № 2 - обед						
Суп – лапша домашняя с птицей	250/35	11,38	9,6	13,86	163	148
Биточки	90	14,31	12,96	14,4	235	451
Каша гречневая	160	5,12	7,52	27,36	192	510
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично - ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Виноград	110	0,44		20,9	86	338
Итого		35,74	30,67	126,26	895	
Всего		59,17	60,64	214,75	1756	

ДЕНЬ: ТРЕТИЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День № 3 -завтрак						
Макароны , запеченные с яйцом	195	10,14	12,68	33,35	294	335
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Ватрушка с творогом	70	8,31	4,48	26,23	179	410
Итого		19,11	17,16	75,12	535	
День № 3 - обед						
Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,27	6,2	13,49	117	110
Горбуша запеченная	95	18,62	6,46	3,99	152	377
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	43
Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	акт
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично - ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Яблоки 1 шт	200	0,8		25,2	104	338
Итого		29,45	22,94	117,17	791	
Всего		48,56	40,1	192,29	1326	

ДЕНЬ: ЧЕТВЁРТЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День № 4 -завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	220	8,7	10,16	66,13	392	174
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Сосиски в тесте	100	9,6	13,45	21,65	243	747
Итого		18,57	23,61	101,28	589	
День № 4 - обед						
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками	250/40	14,49	8,31	22,74	227	139
Птица запеченная	90	24,75	9	2,7	181	494
Каша гречневая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Компот из кураги	180	0,44		26,64	104	акт
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично - ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Апельсины 1 шт	250	2,25	0,5	20,25	100	338
Итого		51,13	25,45	125,31	923	
Всего		69,7	49,06	226,41	1512	

ДЕНЬ: ПЯТЫЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
День № 5 -завтрак						
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,7	63	337
Суп молочный с лапшой домашней	235	6,96	7,99	21,53	186	160
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Пирожное бисквитное «Медвежонок Барни» 1 шт	30	1,83	4,65	17,55	117	
Итого		17,43	14,66	75,51	554	
День № 5 - обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,27	5,3	10,35	100	124
Мясо по-французски	250	28,95	19,42	20,77	380	акт
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48		2,04	10	71
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично - ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Батончик вафельный «Ух- ты»	30	0,6	5,2	8,7	84	
Итого		36,07	30,39	88,84	777	
Всего		53,64	45,05	164,35	1331	

Среднее значение за период

57,08 50,36 205,81 1501