



МБОУ "Гимназия 74"
 Т.В. Евдокимов



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"**

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и
 старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлеты из птицы с соусом	100	8,23	9,45	12,18	189	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		18,27	16,6	90,35	603	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Котлеты из птицы с соусом	100	8,23	9,45	12,18	189	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		26,47	21,54	124,61	818	
Итого		44,74	38,14	214,96	1421	

Итого		23,14	28,07	121,59	816	
Итого		39,89	50,3	203,03	1388	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,56	5,99	49,44	283	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		21,53	11,16	107,53	616	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,96	8,09	14,75	131	110
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,56	5,99	49,44	283	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		25,74	20,0	136,98	822	
Итого		47,27	31,16	244,51	1438	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Голубцы ленивые с соусом	100	5,52	7,31	7,15	193	485
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217	520
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15,0	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		13,72	16,78	77,3	589	
Обед						
Суп из овощей со сметаной и гречками	250	3,88	4,84	23,0	170	135
Голубцы ленивые с соусом	100	5,52	7,31	7,15	193	485

Согласовано
 Директор МБОУ «Гимназия №7»
 В.Е. Вдовкина



Утверждаю:
 Ген. директор АО «КШП - Глобус»
 С.В. Косых
 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ
 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ -ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и
 старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,56	5,99	49,44	283	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		21,53	11,16	107,53	616	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Фрикадельки из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	284	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		29,93	16,1	141,79	832	
Итого		51,46	27,26	249,32	1448	

Итого		24,24	28,4	129,13	840	
Итого		44,26	55,41	220,63	1494	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Куриные колбаски с соусом	100	10,61	8,49	9	157	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Итого		19,55	14,74	101,84	615	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Куриные колбаски с соусом	100	10,61	8,49	9	157	акт
Рис припущенный	230	5,68	6,65	59,67	321	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		24,6	21,41	134,4	827	
Итого		44,15	36,15	236,4	1442	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тефтели с соусом I в	100	8	9,64	10,35	172	462
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	217	520
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	50
Итого		16,4	19,09	89,1	601	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139