

Утверждаю:

Ген. директор АО «КШП - Глобус»

Скурлатов Е.А.

2020 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

2 НЕДЕЛЯ

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю
СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела
Ф.И.О. *Иванова И.И.*
Подпись
Дата *31.08.2020*

День: Понедельник
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротины	В ₁	С		
111	Борщ "Сибирский" со сметаной	200/5	3,74	4,08	13,61	115	47,4	32,68	114,36	1,25	0,0096	0,72	0,08	7,87		
301	Птица тушеная в соусе	80	13,9	15,5	13,8	164	19,5	17,94	100,38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34		
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06			
700	Огурец консервированный	15	0,13	0,018	0,34	2	3,44	2,52	5,4	0,09		3,6	0,00045	0,126		
	Напиток из ягод	180	0,9	0,24	16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6		
	Батон школьный	30	2,28	0,36	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52										
	Итого		28,03	29,348	103,33	717	100,94	82,54	286,44	4,05	52,89	113,22	0,24845	11,936		

День: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В-кароти н	В ₁	С		
Обед																
215	Суп картофельный с сайрой	200	1,6	3,9	11,4	88	30	30	86	1,2		0,72	0,14	4,8		
451	Котлеты из говядины с соусом	80	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16		
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12			
78	Икра морковная	30	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045			
640	Кисель из ягод	180	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62		
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52										
	Итого		26,602	28,09	99,12	716	88,25	83,4	304,65	5,81	0	189,72	0,705	6,58		

День: Среда
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В-кароти н	В ₁	С		
Обед																
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6		
297	Фрикадельки куриные	80	16	14,5	33,17	321	30,01	28	112	2,19	0,041	0,041	0,099	0,8		
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65		
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72						
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52										
	Итого		25,85	24,13	98,95	716	163,41	94	362	5,39	0,041	1,011	0,249	32,45		

НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рещ.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В-кароти н	В ₁	С	
Обед															
124	Щи из свежей капусты с картофелем с томатом со сметаной	200/5	1,97	4,68	7,62	80	41,7	18,54	75,58	0,68	0,004	0,61	0,052	17,29	
369	Палочки рыбные	80	12,24	8,59	7	165	26,4	21,6	116	0,56	0,007		0,8		
512	Рис припущенный с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	221	22,5	15	51	0,6			0,03		
	Салат из морской капусты	15	0,4	1,6	1,2	18		4,8	12,4	6,6	1,92	0,018		0,005	
639	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,43		26,64	104	16,2	9	10,8	1,98				0,05	
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52									
	Итого		24,4	24,62	101,66	711	112,8	73,14	284,98	10,78	1,931	0,628	0,922	17,345	

День: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рещ.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В-кароти н	В ₁	С	
Обед															
108	Суп картофельный с клецками	200	4,16	5,02	23,2	140	10,4	9,6	64	0,32			880	0,112	6,56
436	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	230	16,47	21,27	34,86	387	44,18	45,044	197,57	4,08			313,17	0,16	6,32
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19			0,57	0,02	1,33
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14					5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36				0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52									
	Итого		25,64	26,916	114,8	752	76,78	72,574	302,64	5,09	0	0	1193,74	0,332	19,93

День: Суббота
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рещ.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-кароти н	В ₁	С		
Обед																
138	Супл картофельный	200	2,64	2,36	18,96	108	30	31,6	178	0,84			0,65	0,068	4,6	
443	Плов из говядины	230	17,04	21,16	38,21	388	49,15	43,66	188,86	1,9			0,003	0,014	3,88	
21	Закуска из овощей	30	0,27	1,8	1,29	21	18,4	11,2	19,2	0,48			16	0,016	2	
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	21,73	89	7,2	2,7	1,8	3,96					108	
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36				0,04		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,98	0,36	10,2	52										
	Итого		24,82	26,17	105,19	729	110,75	93,36	407,06	7,54	0	16,653	0,138	118,48		