



Согласовано
Директор МАОУ «СОШ №134»
А.А. Зубов
30.08.2024г.



Утверждаю:
Генеральный директор
АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС»
С.В. Косых
2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС»
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Бутерброды с повидлом | 60 | 3,12 | 0,36 | 33,77 | 145 | акт |
| Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 337 |
| Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 7,96 | 7,59 | 60,1 | 308 | Таб 4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Итого | | 16,38 | 12,57 | 109,17 | 577 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Фритата с овощами с соусом | 90 | 12,77 | 9,8 | 3,81 | 141 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,82 | 4,49 | 37,08 | 212 | 516 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | | 12,6 | 52 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 21,59 | 14,61 | 83,49 | 538 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Рыба под сырной шапкой | 90 | 9,19 | 10,73 | 7,7 | 136 | акт |
| Сложный овощной гарнир | 180 | 4,35 | 7,72 | 29,44 | 172 | акт |
| Лимонад домашний | 200 | | | 18 | 113 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 15,94 | 18,75 | 70,14 | 493 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Запеканка творожная с соусом | 200 | 28,13 | 10,55 | 30,74 | 365 | 31 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Булочка молочная | 100 | 8,8 | 2,2 | 50,3 | 128 | 779 |
| Итого | | 37,13 | 12,77 | 96,04 | 554 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Котлеты с соусом | 90 | 10,2 | 9,51 | 11,88 | 177 | 451 |
| Рис припущенный | 180 | 4,46 | 5,2 | 46,7 | 251 | 512 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 | |
| Итого | | 17,26 | 15,03 | 88,58 | 561 | |

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Каша молочная пшеничная с маслом и фруктами | 230 | 9,57 | 6,79 | 51,63 | 279 | табл 4 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,48 | 1,28 | 22,46 | 108 | акт |
| Булочка творожная | 70 | 10,85 | 4,18 | 30,31 | 173 | 786 |
| Итого | | 21,9 | 12,25 | 104,4 | 560 | |

Среднее значение за период: 21,70 14,33 91,97 547

- Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню