



С. В. Косых
2024 г.



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

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 | |

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Биточки рыбные с соусом | 100 | 7,1 | 5,85 | 11,4 | 131 | 388 |
| Рис припущенный | 200 | 4,96 | 5,78 | 51,89 | 279 | 512 |
| Напиток фруктово - ягодный | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,8 | 94 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 16,06 | 12,28 | 112,04 | 622 | |
| Обед | | | | | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,39 | 4,64 | 17,64 | 130 | 132 |
| Биточки рыбные с соусом | 100 | 7,1 | 5,85 | 11,4 | 131 | 388 |
| Рис припущенный | 200 | 4,96 | 5,78 | 51,89 | 279 | 512 |
| Напиток фруктово - ягодный | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,8 | 94 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 20,7 | 17,67 | 144,38 | 827 | |
| Итого | | 36,76 | 29,95 | 256,42 | 1449 | |

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Тефтели (2 в) с соусом | 110 | 8,49 | 12,75 | 11,04 | 173 | 462 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 9 | 29,2 | 217 | 520 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 16,75 | 22,23 | 81,44 | 572 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп - лапша домашняя с гречками | 250 | 4,14 | 5,09 | 25,45 | 169 | 148 |
| Тефтели (2 в) с соусом | 110 | 8,49 | 12,75 | 11,04 | 173 | 462 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 9 | 29,2 | 217 | 520 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |

| | | | | | | |
|-------|--|-------|-------|--------|------|--|
| 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 гренками | 250 | 3,88 | 4,84 | 23,0 | 170 | 135 |
| 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 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 19,85 | 22,37 | 115,0 | 834 | |
| Итого | | 33,57 | 39,15 | 192,3 | 1423 | |

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Запеканка Мозаика с соусом | 100 | 12,06 | 6,12 | 9,34 | 143 | акт |
| Рис припущенный | 200 | 4,94 | 5,78 | 51,89 | 279 | 512 |
| Компот из кураги | 200 | 1,2 | | 31,6 | 126 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 22,0 | 12,35 | 118,78 | 665 | |
| | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,95 | 4,19 | 19,56 | 140 | 139 |
| Запеканка Мозаика с соусом | 100 | 12,06 | 6,12 | 9,34 | 143 | акт |
| Рис припущенный | 200 | 4,94 | 5,78 | 51,89 | 279 | 512 |
| Компот из кураги | 200 | 1,2 | | 31,6 | 126 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 30,2 | 17,29 | 153,04 | 881 | |
| Итого | | 52,2 | 29,64 | 271,82 | 1546 | |

Среднее значение за период:

42,41

36,39

230,51

1444

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможные изменения в меню