



Утверждаю:
Ген. директор АО «КШП-Глобус»
С.В. Косых
«10» _____ 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

Пшеница пшеница мягкая (сорт «Тит»)	2000	51,3	0,3	37,8	74	1000
Мука пшеница высший сорт	200	4,8	0,02	3,56	11,3	1000
Молоко цельное (3,2%)	1000	14,0	3,2	12,0	64	1000
Сметана 20%	100	0,2	2,0	0,1	1,3	1000
Сыр «Сливочный»	100	0,1	0,7	0,1	0,7	1000
Сливочное масло (82%)	100	0,1	0,8	0,1	0,7	1000
Яйца куриные	100	1,2	11,7	1,1	74	1000
Соль	100	0,0	0,0	0,0	0,0	1000
Сахар	100	0,0	0,0	0,0	0,0	1000

Углеводы в граммах

Жиры, белки и др. вещества

и др. вещества, содержащиеся

в продуктах питания и др. вещества, содержащиеся

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Обед						
Пшеница пшеница мягкая (сорт «Тит»)	2000	51,3	0,3	37,8	74	1000
Мука пшеница высший сорт	200	4,8	0,02	3,56	11,3	1000
Молоко цельное (3,2%)	1000	14,0	3,2	12,0	64	1000
Сметана 20%	100	0,2	2,0	0,1	1,3	1000
Сыр «Сливочный»	100	0,1	0,7	0,1	0,7	1000
Сливочное масло (82%)	100	0,1	0,8	0,1	0,7	1000
Яйца куриные	100	1,2	11,7	1,1	74	1000
Соль	100	0,0	0,0	0,0	0,0	1000
Сахар	100	0,0	0,0	0,0	0,0	1000

Углеводы в граммах

Жиры, белки и др. вещества

и др. вещества, содержащиеся

в продуктах питания и др. вещества, содержащиеся

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