

Утверждаю:

Ген директор АО «КШП - Глобус»
С.В. Косых
2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Мясо, запеченное с морковью	100	17,17	20,38	16	202	уоп
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	180	0,12	0,05	22,42	92	акт
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		35,56	30,87	136,44	850	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ :ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Рыба запеченная	100	19,6	6,8	4,2	168	377
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	акт
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		33	22,02	120,14	829	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ :ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп-лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	
Котлеты «Студенческие»	100	14,1	16,4	11,7	256	103
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520

Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Компот из смеси сухофруктов	180	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		31,69	28,06	116,68	832	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ :ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,96	8,09	14,75	131	110
Пельмени отварные	230	23,46	19,55	45,08	458	719
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	180	0,12	0,05	22,42	92	акт
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		30,88	28,55	116,21	842	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ :ПЕРВАЯ

СЕЗОН: : ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп из овощей со сметаной	250	2,08	4,54	11,45	110	135
Птица запеченная	100	27,5	10	13	221	494
Сложный овощной гарнир	180	5,22	13,14	25,56	241	акт
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	342
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		40,28	28,58	107,25	828	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ :ПЕРВАЯ

СЕЗОН: : ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Плов с мясом	270	16,41	11,48	61,48	418	
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	80	акт
Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,02	13,54	57	685
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		28,91	21,05	132,64	840	

Среднее значение за период

28,11 26,52 121,56 837

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