

Утверждаю:

Ген. директор АО «КШП-Глобус»

С. В. Косых

«25» августа 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
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		
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
Итого		28,11	26,18	107,08	660	

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		
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
Итого		29,11	16,88	92,7	649	

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		
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
Итого		27,25	22,67	89,13	653	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
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
Итого		27,42	19,96	91,66	661	

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		
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
Итого		36,7	23,54	86	688	

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		
Омлет натуральный	200	20,87	24,18	38,7	318	210
Ватрушка с творогом	50	7,09	2,65	21,57	139	410
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб школьный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого		31,58	27,61	104,37	654	

Среднее значение за период **30,03 22,81 95,16 661**  
 • - Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможные изменения в меню

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
Омлет натуральный	200	20,87	24,18	38,7	318	210
Ватрушка с творогом	50	7,09	2,65	21,57	139	410
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб школьный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого		31,58	27,61	104,37	654	