

Согласовано:
 Директор МБОУ «СОШ №13»
 Кузнецова Л.В.

Утверждаю:
 Ген. директор АО «КШП- Глобус»
 С.В. Косых
 « 02 » _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
 из многодетных семей
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ -ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Зимне-весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и
 старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Котлеты из птицы с соусом	100	8,23	9,45	12,18	189	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		17,96	20,25	84,70	614	
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		44,43	41,79	209,31	1432	

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Биточки рыбные с соусом	100	7,1	5,85	11,4	131	388
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток фруктово - ягодный	200	0,2	0,2	22,8	94	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		15,87	16,02	103,97	625	
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		36,57	33,69	248,35	1452	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Тефтели (2 в) с соусом	110	8,49	12,75	11,04	173	462
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16,77	23,41	75,82	561	
Обед						
Суп - лапша домашняя с гречками	250	4,74	5,19	40,86	180	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		23,74	28,17	137	827	
Итого		40,51	51,58	212,82	1388	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Фрикадельки из из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Каша гречневая вязкая	190	5,86	6,34	26,4	186	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		20,14	15,83	81,61	550	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной и гренками	250/25	4,96	8,59	34	232	110
Фрикадельки из из птицы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	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		26,73	20,52	131,8	816	
Итого		46,87	36,35	213,41	1366	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Голубцы ленные с соусом	100	5,52	7,31	7,15	193	485
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт

Итого		15.74	13.02	96.43	641	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250	2.08	4.54	11.45	110	135
Голубцы ленивые с соусом	100	5.52	7.31	7.15	193	485
Макаронные изделия отварные	180	6.98	5.39	44.5	255	516
Компот из ягод	200	0.16	0.05	25.81	106	акт
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2.25	0.75	14.7	75	
Итого		20.79	18.49	129.56	857	
Итого		36.53	31.51	225.99	1498	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1.83	4.5	7.5	78	акт
Запеканка Мозаика с соусом	100	12.06	6.12	9.34	143	акт
Рис припущенный	180	4.75	10.8	47.32	251	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		22.12	21.69	111.33	675	
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	180	4.75	10.8	47.32	251	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		30.01	22.31	148.47	853	
Итого		52.13	44	259.8	1528	

Среднее значение за период:

42.84

39.82

228.28

1444

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

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №13»
Кузнецова Л.В.

Утверждаю:
Ген. директор АО «КШП-Глобус»

С.В. Косых

« 12 » _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
из многодетных семей
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и
старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Фрикадельки из из пшцы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		21,26	14,88	99,71	619	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Фрикадельки из из пшцы с соусом	100	10,1	4,7	7,7	115	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	284	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		29,93	16,1	141,79	832	
Итого		51,19	30,98	241,50	1451	

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Зразы рубленые с соусом	100	7,85	9,6	11,55	166	456
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	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16,62	19,59	96,32	627	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Зразы рубленые с соусом	100	7,85	9,6	11,55	166	456
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		22,92	20,33	135,84	817	
Итого		39,54	39,92	232,16	1444	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Рыба под сырной шапкой	100	10,2	11,92	8,56	151	акт
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		18,44	22,59	86,68	592	
Обед						
Суп – лапша домашняя с гречками	250	4,74	5,19	40,86	180	148
Рыба под сырной шапкой	100	10,2	11,92	8,56	151	акт
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Напиток фруктовый	200	0,22	0,04	28,59	117	699

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		25,12	24,21	145,12	816	
Итого		43,56	46,80	231,80	1408	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Куриные колбаски с соусом	100	10,61	8,49	9	157	акт
Пюре гороховое	180	15,79	5,25	51,65	284	199
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		30,71	18,53	98,72	651	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Куриные колбаски с соусом	100	10,61	8,49	9	157	акт
Пюре гороховое	200	17,54	5,83	57,39	316	199
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		36,46	20,59	132,12	822	
Итого		67,17	39,12	230,84	1473	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Тефтели с соусом I в	100	8	9,64	10,35	172	462
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		16,97	19,61	103,72	666	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Тефтели с соусом I в	100	8	9,64	10,35	172	462
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		24,86	20,23	140,86	850	
Итого		41,83	39,84	244,58	1516	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Пудинг из птицы с соусом	100	13,96	6,7	8,24	147	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		23,82	17,50	71,32	675	
Рассольник ленинградский со сметаной и птицей	250	8,27	5,34	17,64	161	132
Пудинг из птицы с соусом	100	13,96	6,7	8,24	147	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,95	118	акт
Хлеб ржаной	30	2,25	0,75	14,7	75	
Итого		35,05	19,98	124,1	821	
Итого		58,87	37,48	195,42	1496	

Среднее значение за период:

50,36 39,02 229,38 1465

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