



Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ №125"
Лисин А.А.
02.04.2024г.



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

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 птицы 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 птицы 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 1 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 1 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