



Согласовано
 Директор ШКОЛЫ "Гимназия 74"
 Т.В. Евдокимова



Утверждаю:
 Ген. директор АО «КШП- Глобус»

С.В. Косых

« 12 » _____ 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 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 | 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 Мозанка 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 | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| 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