



Утверждаю:
Генеральный директор

"КШП-Глобус"

С.В. Косых

" 02 " 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ
КАДЕТСКИЙ КОМПОНЕНТ (ДУХОВНОЕ ПИТАНИЕ)
АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ -ГЛОБУС"
1 НЕДЕЛЯ

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						
Тост с сыром	70	11,06	10,08	38,5	229	5
Каша молочная рисовая с маслом и фруктами	230/50	8,09	7,26	61,17	354	таб 4
Чай с молоком	200	1,66	1,27	17,44	89	378
Итого		20,81	18,61	117,11	672	
Обед						
Суп картофельный с клецками	250	4,98	5,1	29,23	183	228
Чахохбили	120	24,95	9,64	6,88	215	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,79	196	510
Сок	200			22,67	92	
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		41,10	22,62	117,97	842	
Итого		61,91	41,23	235,08	1514	

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						
Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	250	10,44	11,06	40,3	326	таб 4
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Блинчики с соусом	100	4,5	6,85	32,6	234	акт
Итого		16,42	19,19	95,36	668	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Плов из мяса	300	21,3	17,31	47,76	494	265
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		28,76	23,17	121,24	880	
Итого		45,18	42,36	216,60	1548	

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						
Горячий бутерброд с начинкой	100	13,1	12,14	32,3	282	акт
Каша молочная пшеничная с маслом	250	10,71	8,69	54,87	342	таб 4
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145	693
Итого		28	24	112	769	
Обед						
Минестроне	250	6,5	5,5	13,5	130	акт
Снопики пикантные	120	17,4	17,88	20,66	318	акт
Сложный овощной гарнир	200	4,33	9,03	27,9	212	акт
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		33,23	33,61	111,46	929	
Итого		60,91	57,54	223,80	1698	

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						
Запеканка творожная с соусом	250	35,16	13,19	38,42	456	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка школьная	100	4,1	1,6	26,4	128	428
Итого		39,46	14,81	79,82	645	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,7	13,18	113	110
Птица запеченная	120	33	12	3,6	235	494
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	283	516
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		49,02	24,89	129,22	913	
Итого		88,48	39,7	209,04	1558	

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						
Суп молочный с лапшой домашней	250	7,4	8,5	22,9	198	160
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлебобулочное изделие с начинкой	60	4,5	21	37,5	240	
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого		12,16	29,53	89,4	557	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250	2,08	4,54	11,45	110	135
Котлеты Студенческие	120	16,92	19,68	14,04	307	103
Пюре картофельное	200	4,34	6,51	29,4	217	520
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4	1	22,4	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		28,41	31,95	110,73	890	
Итого		40,57	61,48	200,13	1447	

Среднее значение за период: 55,25 44,74 193,51 1418,60

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