

Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 АО "КШП-Глобус"  
 С. В. Косых  
 " 07 " 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ  
 КАДЕТСКИЙ КОМПОНЕНТ (ТРЕХ РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)  
 АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"  
 2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Зимне - весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|-----------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-----------|--------|
|                             |              | Б                    | Ж      | У      |           |        |
| Завтрак                     |              |                      |        |        |           |        |
| Свинина по-мексикански      | 90           | 7,41                 | 9,86   | 9,8    | 182       | Акт    |
| Макаронные изделия отварные | 180          | 6,98                 | 5,39   | 44,5   | 255       | 516    |
| Чай с сахаром               | 200          | 0,2                  | 0,02   | 15     | 61        | 685    |
| Хлеб пшеничный              | 30           | 2,55                 | 0,75   | 16,8   | 84        |        |
| Итого                       |              | 17,14                | 16,02  | 86,1   | 582       |        |
| Обед                        |              |                      |        |        |           |        |
| Суп картофельный с горохом  | 200          | 4,76                 | 3,35   | 15,65  | 112       | 139    |
| Биштекс школьный            | 100          | 27,2                 | 10,38  | 1,02   | 205       | акт    |
| Каша пшенная вязкая         | 180          | 5,09                 | 6,01   | 29,11  | 188       | Табл 4 |
| Напиток фруктовый           | 200          | 0,22                 | 0,044  | 28,59  | 117       | 699    |
| Хлеб пшеничный              | 30           | 2,55                 | 0,75   | 16,8   | 84        |        |
| Хлеб ржаной                 | 20           | 1,6                  | 0,2    | 9      | 44        |        |
| Итого                       |              | 41,42                | 20,734 | 100,17 | 750       |        |
| Полдник                     |              |                      |        |        |           |        |
| Чай с сахаром и лимоном     | 200          | 0,26                 | 0,03   | 15,25  | 64        | 686    |
| Изделие из слоеного теста   | 100          | 7                    | 24     | 45     | 320       | акт    |
| Итого                       |              | 7,26                 | 24,03  | 60,25  | 384       |        |
| Итого                       |              | 65,82                | 60,78  | 246,52 | 1716      |        |

ДЕНЬ: Вторник  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Зимне - весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| Наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец.  |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------|
|   |              | Б                    | Ж     | У      |           |         |
| Завтрак                                       |              |                      |       |        |           |         |
| Люля -кебаб с соусом ред                      | 90           | 15,49                | 7,62  | 21,29  | 225       | 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           | 2,55                 | 0,75  | 16,8   | 84        |         |
| Итого   |              | 23,66                | 14,4  | 87,54  | 585       |         |
| Обед  |              |                      |       |        |           |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200          | 1,74                 | 3,94  | 16,2   | 76        | 124     |
| Рыба, запеченная с соусом                     | 100          | 14,83                | 12,6  | 3,65   | 190       | акт     |
| Рис припущенный                               | 180          | 4,46                 | 5,2   | 46,7   | 251       | 512     |
| Компот из кураги                              | 200          | 1,2                  |       | 31,6   | 126       | акт     |
| Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,55                 | 0,75  | 16,8   | 84        |         |
| Хлеб ржаной                                   | 20           | 1,6                  | 0,2   | 9      | 44        |         |
| Итого   |              | 26,38                | 22,69 | 123,95 | 771       |         |
| Полдник                                       |              |                      |       |        |           |         |
| Кофейный напиток                              | 200          | 1,48                 | 1,28  | 22,46  | 108       | акт     |
| Калач сметанный                               | 100          | 6,2                  | 12,6  | 74     | 402       | УОП 125 |
| Итого   |              | 7,68                 | 13,88 | 96,46  | 510       |         |
| Итого   |              | 57,72                | 50,97 | 307,95 | 1866      |         |

ДЕНЬ: Среда  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Зимне - весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                                  |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                          |              |                      |       |        |           |        |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 150          | 6,46                 | 6,74  | 34,51  | 225       | Таб 4  |
| Чай с молоком                    | 200          | 1,66                 | 1,27  | 17,44  | 89        | 378    |
| Мучное изделие                   | 50           | 5                    | 10,18 | 22,06  | 173       | акт    |
| Пюре фруктовое                   | 125          | 0                    | 0     | 13,75  | 55        |        |
| Итого                            |              | 13,12                | 18,19 | 87,76  | 542       |        |
| Обед                             |              |                      |       |        |           |        |
| Суп -лапша домашняя с гречками   | 200          | 4,64                 | 5,04  | 26,52  | 176       | 148    |
| Мясо в кисло-сладком соусе       | 100          | 7,3                  | 13,4  | 5,5    | 171       | акт    |
| Пюре картофельное                | 160          | 3,48                 | 5,21  | 23,52  | 174       | 520    |
| Лимонад домашний                 | 200          |                      |       | 18     | 113       | акт    |
| Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,55                 | 0,75  | 16,8   | 84        |        |
| Хлеб ржаной                      | 20           | 1,6                  | 0,2   | 9      | 44        |        |
| Итого                            |              | 19,57                | 24,6  | 99,34  | 762       |        |
| Полдник                          |              |                      |       |        |           |        |
| Чай с сахаром и лимоном          | 200          | 0,26                 | 0,03  | 15,25  | 64        | 686    |
| Горячий бутерброд с начинкой     | 100          | 13,1                 | 12,14 | 32,3   | 282       | акт    |
| Итого                            |              | 13,36                | 12,17 | 47,55  | 346       |        |
| Итого                            |              | 32,93                | 36,77 | 160,64 | 1650      |        |

ДЕНЬ: Четверг  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Зимне - весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                             |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                     |              |                      |       |        |           |        |
| Плов из мяса                | 220          | 15,62                | 12,69 | 34,21  | 305       | 265    |
| Закуска из овощей           | 60           | 1,1                  | 2,7   | 4,5    | 47        | акт    |
| Напиток из сухофруктов      | 200          | 0,6                  | 0,06  | 29,79  | 124       | акт    |
| Хлеб пшеничный              | 30           | 2,55                 | 0,75  | 16,8   | 84        |        |
| Итого                       |              | 19,87                | 16,2  | 85,3   | 560       |        |
| Обед                        |              |                      |       |        |           |        |
| Уха школьная                | 200          | 7,46                 | 3,5   | 8,94   | 100       | акт    |
| Пашлык куриные с соусом     | 100          | 16,89                | 9,09  | 5,46   | 157       | 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           | 2,55                 | 0,75  | 16,8   | 84        |        |
| Хлеб ржаной                 | 20           | 1,6                  | 0,2   | 9      | 44        |        |
| Итого                       |              | 35,55                | 18,95 | 109,14 | 740       |        |
| Полдник                     |              |                      |       |        |           |        |
| Какао с молоком             | 200          | 3,87                 | 3,1   | 25,17  | 145       | 693    |
| Ватрушка с творогом         | 100          | 14,19                | 5,3   | 43,15  | 279       | 410    |
| Итого                       |              | 18,06                | 8,4   | 68,32  | 424       |        |
| Итого                       |              | 73,48                | 43,55 | 262,76 | 1724      |        |

ДЕНЬ: Пятница  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Зимне - весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                              |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                      |              |                      |       |        |           |        |
| Вареники с творогом с соусом | 200          | 12,8                 | 4,9   | 47,5   | 280       | акт    |
| Чай с сахаром                | 200          | 0,2                  | 0,02  | 15     | 61        | 685    |
| Булочка молочная             | 100          | 8,8                  | 2,2   | 50,3   | 240       | 779    |
| Итого                        |              | 21,8                 | 7,12  | 112,8  | 581       |        |
| Обед                         |              |                      |       |        |           |        |
| Борщ сибирский со сметаной   | 200          | 3,17                 | 2,94  | 13,4   | 102       | 111    |
| Биточки школьные             | 100          | 14,2                 | 15,4  | 18,17  | 260       | акт    |
| Сложный овощной гарнир       | 150          | 3,35                 | 6,8   | 19,95  | 156       | акт    |
| Напиток из ягод              | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44  | 100       | акт    |
| Хлеб пшеничный               | 30           | 2,55                 | 0,75  | 16,8   | 84        |        |
| Хлеб ржаной                  | 20           | 1,6                  | 0,2   | 9      | 44        |        |
| Итого                        |              | 24,94                | 26,11 | 101,76 | 746       |        |
| Полдник                      |              |                      |       |        |           |        |
| Сок                          | 200          |                      |       | 22,67  | 92        | 389    |
| Булочка домашняя с орехом    | 100          | 7,88                 | 14,83 | 61,8   | 410       | 769    |
| Итого                        |              | 7,88                 | 14,83 | 84,47  | 502       |        |
| Итого                        |              | 54,62                | 48,06 | 299,03 | 1829      |        |

Среднее значение за период: 56,91 48,03 255,38 1757

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