

Утверждаю:

Генеральный директор

АО "КШП-Глобус"

С. В. Косых

2023 г.



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

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Бутерброды с сыром	40	5,01	3,99	18,58	131	3
Каша молочная «Геркулес» с маслом	160	6,68	7,08	25,79	196	174
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Десерт фруктовый	100	0	0	15	60	
<b>Итого</b>		<b>13,17</b>	<b>12,35</b>	<b>81,83</b>	<b>495</b>	
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Бефстроганов	90	15,66	11,07	4,68	220	423
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
<b>Итого</b>		<b>30,15</b>	<b>21,2</b>	<b>94,31</b>	<b>723</b>	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Блины с соусом	100	4,5	6,85	32,6	212	акт
<b>Итого</b>		<b>4,76</b>	<b>6,88</b>	<b>47,85</b>	<b>276</b>	
<b>Итого</b>		<b>48,08</b>	<b>40,43</b>	<b>223,99</b>	<b>1494</b>	

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлеты с соусом	90	7,4	7,81	11,84	139	451
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
<b>Итого</b>		<b>16,92</b>	<b>13,5</b>	<b>87,16</b>	<b>529</b>	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной и гренками	200	2,88	5,32	19,96	146	132
Рыба запеченная с соусом	100	10,33	20,9	4,7	173	акт
Рис припущенный	150	3,72	4,33	38,92	209	512
Сок	200			22,6	90	
Хлеб школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
<b>Итого</b>		<b>20,71</b>	<b>31,32</b>	<b>111,55</b>	<b>739</b>	
Полдник						
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Коржики молочные	75	51,42	9,25	53,84	319	806
<b>Итого</b>		<b>51,58</b>	<b>9,3</b>	<b>79,65</b>	<b>425</b>	
<b>Итого</b>		<b>29,63</b>	<b>40,89</b>	<b>206,77</b>	<b>1693</b>	



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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Жаркое по-домашнему	270	13,75	17,82	33,15	352	436
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
<b>Итого</b>		<b>16,63</b>	<b>18,15</b>	<b>78,51</b>	<b>547</b>	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Котлеты студенческие	100	12,9	15,28	11,4	200	103
Каша пшенная вязкая	150	4,5	6,9	26,4	180	510
Напиток фруктовый	200	0,22	0,044	28,59	117	699
Хлеб школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
<b>Итого</b>		<b>23,75</b>	<b>26,904</b>	<b>105,96</b>	<b>721</b>	
Полдник						
Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	146	693
Сдоба обыкновенная с маком	75	6,53	5,48	41,54	242	773
<b>Итого</b>		<b>10,4</b>	<b>8,58</b>	<b>66,71</b>	<b>388</b>	
<b>Итого</b>		<b>50,78</b>	<b>53,634</b>	<b>251,18</b>	<b>1656</b>	

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная с соусом	200	28,13	10,55	30,74	365	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка школьная	100	4,1	1,6	26,4	123	428
<b>Итого</b>		<b>32,43</b>	<b>12,17</b>	<b>72,14</b>	<b>549</b>	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,66	4,91	10,56	92	110
Пельмени отварные с маслом	200	17,74	14,78	34,09	389	719
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	акт
Хлеб школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
<b>Итого</b>		<b>25,48</b>	<b>23,16</b>	<b>106,12</b>	<b>775</b>	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Булочка дорожная с мармеладом	75	5,33	11,13	67	289	770
<b>Итого</b>		<b>5,59</b>	<b>11,16</b>	<b>82,25</b>	<b>353</b>	
<b>Итого</b>		<b>63,5</b>	<b>46,49</b>	<b>260,51</b>	<b>1677</b>	



ДЕНЬ: Пятница  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 СЕЗОН: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Пудинг из птицы с соусом	90	12,56	6,03	7,42	159	акт
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Компот из ягод	200	0,16	0,04	25,87	106	акт
Хлеб школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
<b>Итого</b>		<b>18,91</b>	<b>12,2</b>	<b>75,32</b>	<b>511</b>	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88	135
Бифштекс школьный	90	24,48	9,34	0,92	185	УОП
Макаронные изделия отварные	160	6,2	4,79	39,56	227	516
Компот из свежих яблок	200	0,17		27,6	106	631
Хлеб школьный / Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
<b>Итого</b>		<b>36,29</b>	<b>18,53</b>	<b>102,61</b>	<b>727</b>	
Полдник						
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Ватрушка с клубникой	75	4,34	2,09	34,34	174	акт
<b>Итого</b>		<b>5,82</b>	<b>3,37</b>	<b>56,8</b>	<b>282</b>	
<b>Итого</b>		<b>61,02</b>	<b>34,10</b>	<b>234,73</b>	<b>1520</b>	

Среднее значение за период: 50,60 42,79 234,27 1612

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