

Сотеева И.
 директор ОООУ "Гимназия 74"
 Т.В. Свдокимов



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

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 I 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