



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Гуляш	100	10	30,3	3,7	328	260
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	510
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		19,69	39,12	81,05	743	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Курица "Сибирская красавица"	100	28,57	19,71	2,71	302	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Смесь овощная отварная	100	2		6	30	акт
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		40,18	27,45	85,27	746	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Котлеты с соусом	100	9,81	9,29	12,27	174	451
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	197	520
Капуста свежая тушеная	60	1,5	2,76	6,42	56	534
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		18,67	20,51	93,99	634	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Горбуша, запеченная с соусом школьным	100	10,11	12,9	7,15	189	акт
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Сок	180			20,34	81	389
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		18,45	24,06	98,99	675	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	280	25,94	32,68	44,41	574	акт
Огурцы консервированные	100	1,2	0,2	5,8	30	70
Компот из ягод	180	0,38		25,74	101	342
Батон школьный / Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		30,56	33,24	96,71	800	

ДЕНЬ: СУББОТА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	26,68	18,71	103,79	471	224
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Рожки обсыпные	70	5,46	3,92	40,04	220	УОП-118
Яблоки	100	0,4		12,69	52	338
Итого		32,81	22,63	170,02	797	

Среднее значение за период:

26,73 27,84 104,34 725

Утверждаю
 Ген. директор АО «КШП-Глобус»
 С. В. Косых
 «26» 06/10/2022 г.

Согласовано
 Н. М. Голубарева

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
 2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Колбасные изделия отварные	100	12	22	3	258	413
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Компот из ягод	180	0,38		25,74	101	342
Батон школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		22,52	29,74	95,2	735	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Фрикадельки из птицы	100	18,2	6,5	7,8	163	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	30,78	216	510
Кукуруза консервированная	100	3,5	1,5	20	110	101
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		30,59	16,82	101,75	672	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясные ежики с соусом	150	11,7	12,85	13,2	215	562
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Закуска из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,47	4,85	8,75	85	акт
Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	акт
Батон школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		20,08	26,16	91,67	677	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115	374
Рис припущенный	180	4,5	10,8	47,34	294	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Сок	180			20,34	81	389
Батон школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		18,94	16,56	97,44	601	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлеты из птицы	100	14,07	11,39	17,34	215	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Закуска из огурцов с зеленым горошком	100	1,2	4	2,7	53	акт
Компот из свежих фруктов	180	0,15		24,84	95	631
Батон школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Итого		22,24	23,85	91,92	654	

ДЕНЬ: СУББОТА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Омлет натуральный	200	19,64	6,44	20,76	246	210
Ватрушка с творогом	70	8,31	4,48	26,22	179	410
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный/ хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,76	95	акт
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	40	338
Итого		32,43	11,48	104,1	672	

Среднее значение за период

24,47 20,77 97,01 669