

Согласовано  
 Директор МБОУ «Лицей №5»  
 Воробей В.М.  
 10 апреля 2024 г.

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

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ  
 ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
 АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС»

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и  
 старше

| Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № реп. |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                            |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                    |              |                      |       |        |           |        |
| Котлеты из птицы с соусом  | 100          | 8,23                 | 9,45  | 12,18  | 189       | акт    |
| Каша гречневая вязкая      | 200          | 6,17                 | 6,68  | 27,78  | 196       | 510    |
| Напиток из ягод            | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44  | 100       | акт    |
| Хлеб пшеничный             | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Итого                      |              | 18,27                | 16,6  | 90,35  | 603       |        |
| Обед                       |              |                      |       |        |           |        |
| Суп картофельный с горохом | 250          | 5,95                 | 4,19  | 19,56  | 140       | 139    |
| Котлеты из птицы с соусом  | 100          | 8,23                 | 9,45  | 12,18  | 189       | акт    |
| Каша гречневая вязкая      | 200          | 6,17                 | 6,68  | 27,78  | 196       | 510    |
| 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                      |              | 26,47                | 21,54 | 124,61 | 818       |        |
| Итого                      |              | 44,74                | 38,14 | 214,96 | 1421      |        |

ДЕНЬ: Вторник  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 СЕЗОН: Весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                                      |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                              |              |                      |       |        |           |        |
| Биточки рыбные с соусом              | 100          | 7,1                  | 5,85  | 11,4   | 131       | 388    |
| Рис припущенный                      | 200          | 4,96                 | 5,78  | 51,89  | 279       | 512    |
| Напиток фруктово - ягодный           | 200          | 0,2                  | 0,2   | 22,8   | 94        | акт    |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Итого                                |              | 16,06                | 12,28 | 112,04 | 622       |        |
| Обед                                 |              |                      |       |        |           |        |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250          | 2,39                 | 4,64  | 17,64  | 130       | 132    |
| Биточки рыбные с соусом              | 100          | 7,1                  | 5,85  | 11,4   | 131       | 388    |
| Рис припущенный                      | 200          | 4,96                 | 5,78  | 51,89  | 279       | 512    |
| Напиток фруктово - ягодный           | 200          | 0,2                  | 0,2   | 22,8   | 94        | акт    |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Хлеб ржаной                          | 30           | 2,25                 | 0,75  | 14,7   | 75        |        |
| Итого                                |              | 20,7                 | 17,67 | 144,38 | 827       |        |
| Итого                                |              | 36,76                | 29,95 | 256,42 | 1449      |        |

ДЕНЬ: Среда  
 НЕДЕЛЯ: Первая  
 СЕЗОН: Весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|--------|
|                                 |              | Б                    | Ж     | У     |           |        |
| Завтрак                         |              |                      |       |       |           |        |
| Тефтели (2 в) с соусом          | 110          | 8,49                 | 12,75 | 11,04 | 173       | 462    |
| Пюре картофельное               | 200          | 4,2                  | 9     | 29,2  | 217       | 520    |
| Чай с сахаром и лимоном         | 200          | 0,26                 | 0,03  | 15,25 | 64        | 686    |
| Хлеб пшеничный                  | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95 | 118       | акт    |
| Итого                           |              | 16,75                | 22,23 | 81,44 | 572       |        |
| Обед                            |              |                      |       |       |           |        |
| Суп - лапша домашняя с гречками | 250          | 4,14                 | 5,09  | 25,45 | 169       | 148    |
| Тефтели (2 в) с соусом          | 110          | 8,49                 | 12,75 | 11,04 | 173       | 462    |
| Пюре картофельное               | 200          | 4,2                  | 9     | 29,2  | 217       | 520    |
| Чай с сахаром и лимоном         | 200          | 0,26                 | 0,03  | 15,25 | 64        | 686    |
| Хлеб пшеничный                  | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95 | 118       | акт    |
| Хлеб ржаной                     | 30           | 2,25                 | 0,75  | 14,7  | 75        |        |

|       |  |       |       |        |      |  |
|-------|--|-------|-------|--------|------|--|
| Итого |  | 23.14 | 28.07 | 121.59 | 816  |  |
| Итого |  | 39.89 | 50.3  | 203.03 | 1388 |  |

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                                    |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                            |              |                      |       |        |           |        |
| Фрикадельки из птицы с соусом      | 100          | 10.1                 | 4.7   | 7.7    | 115       | акт    |
| Макаронные изделия отварные        | 200          | 7.56                 | 5.99  | 49.44  | 283       | 516    |
| Напиток из ягод                    | 200          | 0.07                 | 0.02  | 24.44  | 100       | акт    |
| Хлеб пшеничный                     | 50           | 3.8                  | 0.45  | 25.95  | 118       | акт    |
| Итого                              |              | 21.53                | 11.16 | 107.53 | 616       |        |
| Обед                               |              |                      |       |        |           |        |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 250          | 1.96                 | 8.09  | 14.75  | 131       | 110    |
| Фрикадельки из птицы с соусом      | 100          | 10.1                 | 4.7   | 7.7    | 115       | акт    |
| Макаронные изделия отварные        | 200          | 7.56                 | 5.99  | 49.44  | 283       | 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                              |              | 25.74                | 20.0  | 136.98 | 822       |        |
| Итого                              |              | 47.27                | 31.16 | 244.51 | 1438      |        |

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|--------|
|                                      |              | Б                    | Ж     | У     |           |        |
| Завтрак                              |              |                      |       |       |           |        |
| Голубцы ленивые с соусом             | 100          | 5.52                 | 7.31  | 7.15  | 193       | 485    |
| Пюре картофельное                    | 200          | 4.2                  | 9     | 29.2  | 217       | 520    |
| Чай с сахаром                        | 200          | 0.2                  | 0.02  | 15.0  | 61        | 685    |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 3.8                  | 0.45  | 25.95 | 118       | акт    |
| Итого                                |              | 13.72                | 16.78 | 77.3  | 589       |        |
| Обед                                 |              |                      |       |       |           |        |
| Суп из овощей со сметаной и гречками | 250          | 3.88                 | 4.84  | 23.0  | 170       | 135    |
| Голубцы ленивые с соусом             | 100          | 5.52                 | 7.31  | 7.15  | 193       | 485    |

|                   |     |       |       |       |      |     |
|-------------------|-----|-------|-------|-------|------|-----|
| Пюре картофельное | 200 | 4,2   | 9     | 29,2  | 217  | 520 |
| Чай с сахаром     | 200 | 0,2   | 0,02  | 15,0  | 61   | 685 |
| Хлеб пшеничный    | 50  | 3,8   | 0,45  | 25,95 | 118  | акт |
| Хлеб ржаной       | 30  | 2,25  | 0,75  | 14,7  | 75   |     |
| Итого             |     | 19,85 | 22,37 | 115,0 | 834  |     |
| Итого             |     | 33,57 | 39,15 | 192,3 | 1423 |     |

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                            |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                    |              |                      |       |        |           |        |
| Запеканка Мозанка с соусом | 100          | 12,06                | 6,12  | 9,34   | 143       | акт    |
| Рис припущенный            | 200          | 4,94                 | 5,78  | 51,89  | 279       | 512    |
| Компот из кураги           | 200          | 1,2                  |       | 31,6   | 126       | акт    |
| Хлеб пшеничный             | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Итого                      |              | 22,0                 | 12,35 | 118,78 | 665       |        |
| Суп картофельный с фасолью | 250          | 5,95                 | 4,19  | 19,56  | 140       | 139    |
| Запеканка Мозанка с соусом | 100          | 12,06                | 6,12  | 9,34   | 143       | акт    |
| Рис припущенный            | 200          | 4,94                 | 5,78  | 51,89  | 279       | 512    |
| Компот из кураги           | 200          | 1,2                  |       | 31,6   | 126       | акт    |
| Хлеб пшеничный             | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Хлеб ржаной                | 30           | 2,25                 | 0,75  | 14,7   | 75        |        |
| Итого                      |              | 30,2                 | 17,29 | 153,04 | 881       |        |
| Итого                      |              | 52,2                 | 29,64 | 271,82 | 1546      |        |

Среднее значение за период: 42,41 36,39 230,51 1444

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

Согласовано  
 Директор МБОУ "Школа №5"  
 Илья Воробьев ИИ  
 10 апреля 2024 г.

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

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ  
 ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и  
 старше

| Наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                               |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                       |              |                      |       |        |           |        |
| Фрикадельки из птицы с соусом | 100          | 10.1                 | 4.7   | 7.7    | 115       | акт    |
| Макаронные изделия отварные   | 200          | 7.56                 | 5.99  | 49.44  | 283       | 516    |
| Напиток из ягод               | 200          | 0.07                 | 0.02  | 24.44  | 100       | акт    |
| Хлеб пшеничный                | 50           | 3.8                  | 0.45  | 25.95  | 118       | акт    |
| Итого                         |              | 21.53                | 11.16 | 107.53 | 616       |        |
| Обед                          |              |                      |       |        |           |        |
| Суп картофельный с горохом    | 250          | 5.95                 | 4.19  | 19.56  | 140       | 139    |
| Фрикадельки 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                         |              | 51.46                | 27.26 | 249.32 | 1448      |        |

ДЕНЬ: Вторник  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                                       |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                               |              |                      |       |        |           |        |
| Зразы, рубленные с соусом             | 100          | 7,85                 | 9,6   | 11,55  | 166       | 456    |
| Каша гречневая вязкая                 | 200          | 6,17                 | 6,68  | 27,78  | 196       | 510    |
| Компот из ягод                        | 200          | 0,16                 | 0,05  | 25,81  | 106       | акт    |
| Хлеб пшеничный                        | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Итого                                 |              | 17,98                | 16,78 | 91,09  | 586       |        |
| Обед                                  |              |                      |       |        |           |        |
| Борщ сибирский со сметаной и гренками | 250          | 3,88                 | 3,73  | 16,75  | 158       | 111    |
| Зразы, рубленные с соусом             | 100          | 7,85                 | 9,6   | 11,55  | 166       | 456    |
| Каша гречневая вязкая                 | 200          | 6,17                 | 6,68  | 27,78  | 196       | 510    |
| Компот из ягод                        | 200          | 0,16                 | 0,05  | 25,81  | 106       | акт    |
| Хлеб пшеничный                        | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Хлеб ржаной                           | 30           | 2,25                 | 0,75  | 14,7   | 75        |        |
| Итого                                 |              | 24,11                | 21,26 | 122,54 | 819       |        |
| Итого                                 |              | 42,08                | 38,04 | 213,63 | 1405      |        |

ДЕНЬ: Среда  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Весенний  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|--------|
|                        |              | Б                    | Ж     | У     |           |        |
| Завтрак                |              |                      |       |       |           |        |
| Рыба под сырной шапкой | 100          | 10,2                 | 11,92 | 8,56  | 151       | акт    |
| Сложный овощной гарнир | 200          | 5,8                  | 14,6  | 28,4  | 268       | акт    |
| Напиток фруктовый      | 200          | 0,22                 | 0,04  | 28,59 | 117       | 699    |
| Хлеб пшеничный         | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95 | 118       | акт    |
| Итого                  |              | 20,02                | 27,01 | 91,5  | 654       |        |
| Обед                   |              |                      |       |       |           |        |
| Суп - лапша домашняя   | 250          | 2,94                 | 4,89  | 17,75 | 129       | 148    |
| Рыба под сырной шапкой | 100          | 10,2                 | 11,92 | 8,56  | 151       | акт    |
| Пюре картофельное      | 230          | 4,83                 | 10,35 | 33,58 | 250       | 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 |  | 24,24 | 28,4  | 129,13 | 840  |  |
| Итого |  | 44,26 | 55,41 | 220,63 | 1494 |  |

ДЕНЬ: Четверг  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|   |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                                       |              |                      |       |        |           |        |
| Куриные колбаски с соусом                     | 100          | 10,61                | 8,49  | 9      | 157       | акт    |
| 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    |
| Итого   |              | 19,55                | 14,74 | 101,84 | 615       |        |
| 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    |
| Рис припущенный                               | 230          | 5,68                 | 6,65  | 59,67  | 321       | 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   |              | 24,6                 | 21,41 | 134,4  | 827       |        |
| Итого   |              | 44,15                | 36,15 | 236,4  | 1442      |        |

ДЕНЬ: Пятница  
 НЕДЕЛЯ: Вторая  
 СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|--------|
|                             |              | Б                    | Ж     | У     |           |        |
| Завтрак                     |              |                      |       |       |           |        |
| Тефтели с соусом I в        | 100          | 8                    | 9,64  | 10,35 | 172       | 462    |
| Пюре картофельное           | 200          | 4,2                  | 9     | 29,2  | 217       | 520    |
| Напиток из плодов шиповника | 200          | 0,4                  |       | 23,6  | 94        | 705    |
| Хлеб пшеничный              | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95 | 118       | 50     |
| Итого                       |              | 16,4                 | 19,09 | 89,1  | 601       |        |
| 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 |
| Пюре картофельное    | 230 | 4,83  | 10,35 | 33,58  | 250  | 520 |
| 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                |     | 25,03 | 25,4  | 119,14 | 816  |     |
| Итого                |     | 41,43 | 44,49 | 208,24 | 1417 |     |

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------|
|                                      |              | Б                    | Ж     | У      |           |        |
| Завтрак                              |              |                      |       |        |           |        |
| Мясо по -купечески                   | 300          | 20,82                | 23,21 | 42,38  | 480       | акт    |
| Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  | 0,02  | 15     | 61        | 685    |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,8                  | 0,45  | 25,95  | 118       | акт    |
| Итого                                |              | 24,82                | 23,68 | 83,33  | 659       |        |
|                                      |              |                      |       |        |           |        |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250          | 2,39                 | 4,64  | 17,64  | 130       | 132    |
| Мясо по -купечески                   | 300          | 20,82                | 23,21 | 42,38  | 480       | акт    |
| 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                                |              | 29,46                | 29,07 | 115,67 | 864       |        |
| Итого                                |              | 54,28                | 52,75 | 199,0  | 1523      |        |

Среднее значение за период: 46,28 42,35 221,2 1455

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