



Утверждаю:
Генеральный директор
АО "КШП-Глобус"



Директор МБОУ СОШ №126»

А. В. Косых

Двадцатидневное меню школьных обедов
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 БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп -лапша домашняя с грибами	250	4,04	5,96	21,5	157	148
Медальоны из птицы	100	10,06	29,3	7,5	303	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,2	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		25,25	42,29	100,61	853	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Свинина под сырной шапкой	100	12,1	16,5	7,79	228	акт
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток фруктовый	200			19,75	75	акт
Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,2	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		24,35	27,34	123,48	840	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,7	13,18	113	110
Котлеты	100	7,73	19,21	14,19	260	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	27,79	124	акт
Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,2	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		19,57	34,07	113,04	849	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с клецками	250	4,98	5,1	29,1	183	228
Птица запеченная	120	33	12	3,6	235	494
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,2	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		50,56	23,51	123,8	890	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп из овощей со сметаной с гренками	250	3,88	4,84	23	170	135
Мясо тушеное	100	13,21	18,36	2,61	223	256
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Лимонад домашний	200			19,75	75	акт
Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,2	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого	890	26,27	32,3	103,24	820	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: СУББОТА
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Мясо по-купечески	250	24,55	18,19	42,61	381	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3	0,8	19,2	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		37	27,9	122,31	839	

Среднее значение за период:

30,50 31,24 114,41 849

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



утверждаю:

Генеральный директор

АО "КШП-Глобус"

" 24 " 09 2024



УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ «Школа №126»

И.В. Косых

« 24 » 09 2024

« 24 » 09 2024

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Хинкали с соусом	220	17,68	16,62	43,21	390	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		30,46	25,93	114,27	825	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и грибами	250	3,26	5,45	25,48	175	124
Чахохбили	100	11,82	6,76	4,55	148	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	40	3,2	0,4	20	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		28,76	22,72	135,47	912	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп- лапша домашняя	250	1,4	5,8	13,9	120	148
Снопики пикантные	100	13,87	22,91	1,48	276	акт
Картофельные дольки	180	5,15	5,31	42,59	230	акт
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		26,22	34,64	105,37	859	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	2,94	16,75	118	111
Рыба, тушенная с овощами	100	11,45	11,18	4,13	162	374
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		26,49	24,44	128,52	865	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Минестроне	250	6,5	5,5	13,5	130	акт
Люля-кебаб с соусом	100	15,18	8,84	20,99	234	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		31,13	23,06	117,61	832	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ: СУББОТА
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный	250	2,8	3,63	20,5	135	97
Мясо в кисло-сладком соусе	100	5,3	13,4	5,2	163	акт
Булгур отварной	180	8,1	6,12	44,22	264	акт
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		21,87	23,77	126,76	834	

Среднее значение за период: 27,49 25,76 121,33 855

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