

Составлено  
 директором ЛБДУ, ООО - В  
 [Signature]  
 [Stamp: ООО "ЛБДУ, ООО" - 19.05.2024, документ]

[Stamp: Ут. Комбинат Школьного Питания - Глобус, 2222071, 10822200, 2024 г.]  
 С. В. Косых

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

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      |           |             |
| <b>Завтрак</b>         |              |                      |       |        |           |             |
| Фрикадельки в соусе    | 100          | 8,6                  | 8,55  | 11     | 161       | 469         |
| Рис припущенный        | 180          | 4,46                 | 5,2   | 46,7   | 251       | 512         |
| Овощи по сезону        | 100          | 0,8                  |       | 3,4    | 16        | 71          |
| Сок                    | 200          |                      |       | 22,67  | 90        | 389         |
| Хлеб пшеничный         | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Итого                  |              | 17,86                | 14,25 | 108,77 | 638       |             |
| <b>Обед</b>            |              |                      |       |        |           |             |
| Суп- лапша домашняя    | 250          | 2,94                 | 4,89  | 17,75  | 129       | 148         |
| Фрикадельки в соусе    | 100          | 8,6                  | 8,55  | 11     | 161       | 469         |
| Рис припущенный        | 180          | 4,46                 | 5,2   | 46,7   | 251       | 512         |
| Напиток из сухофруктов | 200          | 0,6                  | 0,06  | 29,79  | 124       | акт         |
| Хлеб пшеничный         | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Хлеб ржаной            | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5   | 66        |             |
| Итого                  |              | 23                   | 19,5  | 143,74 | 851       |             |
| Итого                  |              | 40,86                | 33,75 | 252,51 | 1489      |             |

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      |           |             |
| Завтрак                     |              |                      |       |        |           |             |
| Котлеты "Мозаика" с соусом  | 100          | 12,06                | 6,12  | 9,34   | 150       | акт         |
| Макаронные изделия отварные | 180          | 6,98                 | 5,39  | 44,5   | 255       | 516         |
| Овощи по сезону             | 100          | 0,8                  |       | 3,4    | 16        | 71          |
| Напиток из ягод             | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44  | 100       | акт         |
| Хлеб пшеничный              | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Итого                       |              | 23,91                | 12,03 | 106,68 | 641       |             |
| Обед                        |              |                      |       |        |           |             |
| Рассольник со сметаной      | 250          | 2,39                 | 4,64  | 17,64  | 130       | 132         |
| Котлеты "Мозаика" с соусом  | 100          | 12,06                | 6,12  | 9,34   | 150       | 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              | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Хлеб ржаной                 | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5   | 66        |             |
| Итого                       |              | 27,9                 | 16,97 | 134,42 | 821       |             |
| Итого                       |              | 51,81                | 29    | 241,1  | 1462      |             |

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      |           |             |
| Завтрак                          |              |                      |       |        |           |             |
| Закуска из овощей                | 100          | 1,83                 | 4,5   | 7,5    | 78        | акт         |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 100          | 10,6                 | 5,1   | 5,16   | 130       | 374         |
| Пюре картофельное                | 180          | 3,78                 | 8,1   | 26,28  | 196       | 520         |
| Лимонад домашний                 | 200          |                      |       | 18     | 113       | акт         |
| Хлеб пшеничный                   | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Итого                            |              | 20,21                | 18,2  | 81,94  | 637       |             |
| Обед                             |              |                      |       |        |           |             |
| Министроне с гренками            | 250          | 8                    | 5,75  | 23,13  | 170       | акт         |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 100          | 10,6                 | 5,1   | 5,16   | 130       | 374         |
| Пюре картофельное                | 200          | 4,2                  | 9     | 29,2   | 218       | 520         |
| Лимонад домашний                 | 200          |                      |       | 18     | 113       | акт         |
| Хлеб пшеничный                   | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Хлеб ржаной                      | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5   | 66        |             |
| Итого                            |              | 29,2                 | 20,65 | 113,99 | 817       |             |
| Итого                            |              | 49,41                | 38,85 | 195,93 | 1454      |             |

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН : Осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                              | Масса порций | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
|   |              | Б                    | Ж     | У      |           |             |
| Завтрак   |              |                      |       |        |           |             |
| Куриные колбаски с соусом                       | 100          | 16,51                | 12,41 | 9,98   | 221       | акт         |
| Каша гречневая вязкая                           | 180          | 5,55                 | 6,01  | 25,01  | 176       | 510         |
| Овощи по сезону                                 | 100          | 0,8                  |       | 3,4    | 16        | 71          |
| Напиток из ягод                                 | 200          | 0,07                 | 0,02  | 24,44  | 100       | акт         |
| Хлеб пшеничный                                  | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Итого   |              | 26,93                | 18,94 | 87,83  | 633       |             |
| Обед  |              |                      |       |        |           |             |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250          | 2,06                 | 5,7   | 13,18  | 113       | 110         |
| Куриные колбаски с соусом                       | 100          | 16,51                | 12,41 | 9,98   | 221       | 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           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Хлеб ржаной                                     | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5   | 66        |             |
| Итого   |              | 31,21                | 25,61 | 113,88 | 816       |             |
| Итого   |              | 58,14                | 44,55 | 201,71 | 1449      |             |

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      |           |             |
| Завтрак                              |              |                      |       |        |           |             |
| Закуска из овощей                    | 100          | 1,83                 | 4,5   | 7,5    | 78        | акт         |
| Плов из птицы                        | 200          | 11,79                | 17,26 | 46,68  | 390       | акт         |
| Чай с сахаром и лимоном              | 200          | 0,26                 | 0,03  | 15,25  | 64        | 686         |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Итого                                |              | 17,88                | 22,29 | 94,43  | 652       |             |
| Обед                                 |              |                      |       |        |           |             |
| Закуска из овощей                    | 100          | 1,83                 | 4,5   | 7,5    | 78        | акт         |
| Суп из овощей со сметаной и гречками | 250          | 4,48                 | 4,94  | 26,85  | 190       | 135         |
| Плов из птицы                        | 200          | 11,79                | 17,26 | 46,68  | 390       | акт         |
| Чай с сахаром и лимоном              | 200          | 0,26                 | 0,03  | 15,25  | 64        | 686         |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 4                    | 0,5   | 25     | 120       |             |
| Хлеб ржаной                          | 30           | 2,4                  | 0,3   | 13,5   | 66        |             |
| Итого                                |              | 24,76                | 27,53 | 134,78 | 908       |             |
| Итого                                |              | 42,64                | 49,82 | 229,21 | 1560      |             |