

Утверждаю:
 Генеральный директор
 АО "КШП-Глобус"
 С.В. Косых

№ 26 от 26 августа 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
 ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОЕННЕ-ЗИМНИИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11лет , С 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная "Геркулес" с маслом	150	7,64	8,03	41,25	196	табл 4
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9	8	65	295	
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Биточки с соусом	50	5,1	4,8	6,25	89	451
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,67	180	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	700
Батон школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		17,87	16,71	91,55	582	
Полдник						
Кулебяка с яблоками	100	6,17	3,17	46,33	238	742
Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	378
Итого		7,43	4,57	62,26	320	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОЕННЕ-ЗИМНИИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11лет , С 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	150	6,44	5,29	34,48	212	табл 4
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Батон школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		8,23	5,47	58,36	313	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Котлета из птицы с соусом	50	6,1	4,48	4,7	84	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	516
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		16,92	15,84	87,09	564	
Полдник						
Булочка дорожная	85	6,04	12,58	47,69	328	770
Сок	180			20,34	81	389
Итого		6,04	12,58	68,03	409	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11лет , С 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	150	5,97	5,15	45,06	251	174
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		7,67	5,33	68,94	350,00	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Фрикадельки с соусом	50	5,8	5,69	6,94	103	469
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		14,65	17,46	87,6	566	
Полдник						
Пирожки печеные сдобные с капустой и яйцом	60	4,30	4,1	22,1	143	738
Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171	693
Итого		8,71	8,6	51,35	314	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7до 11лет , С 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	150	7,8	9,75	25,65	227	334
Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Батон школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		10,76	11,37	51,6	353	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,66	4,91	10,56	92	110
Котлеты рыбные с соусом	50	6,02	3,72	6,72	82	388
Рис припущенный	150	3,75	9,6	39,45	244	512
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		14,44	18,61	98,52	597	
Полдник						
Расстегай с молоком сгущенным вареным	80	7,73	4,91	46,83	264	421
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Итого		7,91	4,91	60,33	316	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет , С 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	180	5,33	6,12	16,49	142	160
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		7,03	6,30	40,37	241	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	132
Запеканка мозайка с соусом	50	8,1	4,09	8,57	115	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,67	180	510
Компот из ягод	180	0,396		25,74	101	342
Батон школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		18,036	15,79	89,36	575	
Полдник						
Ватрушка с творогом	70	8,31	4,48	26,23	179	410
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Итого		8,58	4,48	39,73	233	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет , С 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	150	5,96	7,26	46,07	193	таб. № 4
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		7,66	7,44	69,95	292	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Тефтели (1в) с соусом	50	5,6	6,76	7,25	113	469
Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,9	26,4	180	510
Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,24	85	705
Батон школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		18,34	18,52	92,11	603	
Полдник						
Бутерброд с сыром	50	5,96	4,55	15,57	124	3
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Итого		6,23	4,55	29,07	178	

Среднее значение за период:

32,64

31,12

201,89

1184