



Утверждаю:
Ген. директор АО «КШП-Глобус»
С.В. Косых
2022 г.

Составитель
директор МБОУ СОШ
Т. Тимашова

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ

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						
Макароны, запеченные с сыром	200	10,4	13	34,2	303	334
Чай с молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		13,36	14,62	60,15	429	
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Котлеты из птицы с соусом	60	8,52	5,78	7,29	108	акт
Капуста свежая тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	534
Компот из ягод	180	0,38	0,15	23,69	90	324
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		19,89	17,78	89,44	588	
Полдник						
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	135	693
Булочка домашняя	60	4,5	7,92	36,54	236	769
Итого		7,88	10,8	60,61	371	
Всего		41,13	43,2	210,2	1388	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ

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 овсяная «Геркулес» с маслом	200	10,19	10,71	55,01	261	173
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		11,89	10,89	78,89	456	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	200/5	3,26	3,94	13	100	111
Тефтели (1в) с соусом	80	6,4	7,72	8,28	129	461
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		18,68	19,18	99,76	636	
Полдник						
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Ватрушка с творогом	70	8,31	4,48	26,23	179	410
Итого		8,49	4,48	39,73	231	
Всего		39,06	34,55	218,38	1323	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ
 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	200	8,59	7,77	45,99	289	302
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Хлеб пшеничный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		10,38	7,95	69,87	390	
Обед						
Суп – лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Котлеты рыбные с соусом	60	6,33	4,8	6,13	92	234
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	699
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		15,49	16,65	86,4	553	
Полдник						
Сок	180			20,34	81	389
Булочка с повидлом	100	4,6	10,9	45,4	574	уоп
Итого		4,6	10,9	65,74	655	
Всего		30,47	35,5	222,01	1598	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ
 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	200	5,92	6,8	18,32	159	160
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		7,62	6,98	42,2	258	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,74	3,94	8,2	95	124
Фрикадельки из птицы с соусом	60	5,62	3,45	4,84	72	акт
Пюре гороховое	150	13,13	1,35	42,98	237	199
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		24,26	9,21	103,0	607	
Полдник						
Чай с молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Рулет с маком	65	4,06	4,46	27,82	197	акт
Итого		5,5	5,9	43,39	276	
Всего		37,38	22,09	188,59	1141	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ

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	200	8,0	6,48	36,88	241	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,7	6,65	61,06	340	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Голубцы ленивые с соусом	80	3,36	7,72	6,87	71	485
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Компот из свежих фруктов	180	0,15		24,84	95	631
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		15,3	19,39	96,02	579	
Полдник						
Напиток кофейный	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Шанежка	75	6,15	7,06	19,03	234	уоп
Итого		7,41	8,86	39,19	351	
Всего		32,41	34,9	196,27	1270	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ

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 рисовая с маслом	200	7,97	7,59	60,09	341	174
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,67	7,77	83,97	440	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Запеканка Мозанка с соусом	60	9,21	6,77	5,95	76	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Хлеб школьный/ хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		20,7	19,12	98,69	599	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Бутерброды с сыром	40	4,73	3,12	15,57	106	3
Итого		5	3,12	29,07	160	
Всего		35,37	30,01	211,73	1199	

Среднее значение за период

35,97

33,38

207,86

1320