

Утверждаю:

Генеральный директор

АО "КШП-Глобус"

С.В. Косых

"КШП-Глобус" 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ-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	10,11	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		12	10	79	360	
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Биточки с соусом	60	6,74	6,34	7,94	117	451
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,67	180	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		20,27	18,34	98,43	634	
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: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ-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	175
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		10,38	7,95	69,87	390	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Котлета из птицы с соусом	60	8,52	5,78	7,29	108	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	516
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		20,1	17,23	94,87	612	
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: ЗИМНИЙ-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	440,00	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Фрикадельки с соусом	60	6,44	6,26	7,28	125	469
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
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 ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		16,05	18,12	93,13	612	
Полдник						
Пирожки печеные сдобные с капустой и яйцом	60	4,30	4,1	22,1	143	738
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	135	693
Итого		7,68	6,98	46,17	278	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ-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						
Макаронны, запеченные с сыром	200	10,4	13	34,2	303	334
Чай с сахаром и 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						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,66	4,91	10,56	92	110
Котлеты рыбные с соусом	60	7,8	5,28	9,12	117,6	388
Рис припущенный	150	3,75	9,6	39,45	244	512
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		16,98	20,26	106,11	656,6	
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: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ-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	42,20	258	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	132
Запеканка мозайка 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 ягод	180	0,396		25,74	101	342
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		19,906	18,56	91,91	560	
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: ЗИМНИЙ-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	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	6,66	60,76	340	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Тефтели (1в) с соусом	80	6,4	7,72	8,28	129	461
Каша пшенная вязкая	150	4,5	6,9	26,4	180	510
Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,24	85	705
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		19,9	19,57	98,33	643	
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:

36,62 34,07 214,04 1278