



Утверждаю:

Ген. директор АО «КШП-Глобус»

С.В. Косых

«10» декабря 2022 г.

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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>13,36</b>	<b>14,62</b>	<b>60,15</b>	<b>429</b>	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>19,89</b>	<b>17,78</b>	<b>89,44</b>	<b>588</b>	
<b>Полдник</b>						
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	135	693
Булочка домашняя	60	4,5	7,92	36,54	236	769
<b>Итого</b>		<b>7,88</b>	<b>10,8</b>	<b>60,61</b>	<b>371</b>	
<b>Всего</b>		<b>41,13</b>	<b>43,2</b>	<b>210,2</b>	<b>1388</b>	

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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>11,89</b>	<b>10,89</b>	<b>78,89</b>	<b>456</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>18,68</b>	<b>19,18</b>	<b>99,76</b>	<b>636</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Ватрушка с творогом	70	8,31	4,48	26,23	179	410
<b>Итого</b>		<b>8,49</b>	<b>4,48</b>	<b>39,73</b>	<b>231</b>	
<b>Всего</b>		<b>39,06</b>	<b>34,55</b>	<b>218,38</b>	<b>1323</b>	

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		
<b>Завтрак</b>						
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 школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>10,38</b>	<b>7,95</b>	<b>69,87</b>	<b>390</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>15,49</b>	<b>16,65</b>	<b>86,4</b>	<b>553</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок	180			20,34	81	389
Булочка с повидлом	100	4,6	10,9	45,4	574	уоп
<b>Итого</b>		<b>4,6</b>	<b>10,9</b>	<b>65,74</b>	<b>655</b>	
<b>Всего</b>		<b>30,47</b>	<b>35,5</b>	<b>222,01</b>	<b>1598</b>	

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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>7,62</b>	<b>6,98</b>	<b>42,2</b>	<b>258</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>24,26</b>	<b>9,21</b>	<b>103,0</b>	<b>607</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Рулет с маком	65	4,06	4,46	27,82	197	акт
<b>Итого</b>		<b>5,5</b>	<b>5,9</b>	<b>43,39</b>	<b>276</b>	
<b>Всего</b>		<b>37,38</b>	<b>22,09</b>	<b>188,59</b>	<b>1141</b>	

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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>9,7</b>	<b>6,65</b>	<b>61,06</b>	<b>340</b>	
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>15,3</b>	<b>19,39</b>	<b>96,02</b>	<b>579</b>	
<b>Полдник</b>						
Напиток кофейный	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Шанежка	75	6,15	7,06	19,03	234	уоп
<b>Итого</b>		<b>7,41</b>	<b>8,86</b>	<b>39,19</b>	<b>351</b>	
<b>Всего</b>		<b>32,41</b>	<b>34,9</b>	<b>196,27</b>	<b>1270</b>	

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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого</b>		<b>9,67</b>	<b>7,77</b>	<b>83,97</b>	<b>440</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Запеканка Мозаика 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
<b>Итого</b>		<b>20,7</b>	<b>19,12</b>	<b>98,69</b>	<b>599</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Бутерброды с сыром	40	4,73	3,12	15,57	106	3
<b>Итого</b>		<b>5</b>	<b>3,12</b>	<b>29,07</b>	<b>160</b>	
<b>Всего</b>		<b>35,37</b>	<b>30,01</b>	<b>211,73</b>	<b>1199</b>	

Среднее значение за период

35,97

33,38

207,86

1320