

Утверждаю:

Ген. директор АО «КШП - Глобус»

С.В. Косых

«25» августа

2021 г.



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

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	180	7,52	7,96	29,01	221	174
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,22	8,16	52,93	323	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Биточки из говядины	50	5,9	5,48	6,74	101	451
Каша гречневая вязкая	150	4,63	1,67	20,84	147	510
Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		20,32	12,13	94,51	599	
Полдник						
Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,24	85	705
Расстегай с молоком, сухим вареным	60	5,75	4,22	36,05	205	421
Итого		6,11	4,22	57,29	290	
Всего		35,65	24,51	204,73	1212	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	180	9,6	4,55	49,33	277	Таб 4
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		11,35	4,75	73,43	381	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Тефтели (Iв) с соусом	50	5,16	6,18	5,73	100	461
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	213	516
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		17,33	16,10	99,36	619	
Полдник						
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	акт
Коржики молочные	60	3,84	6,9	40,2	290	8,6
Итого		3,98	6,94	63,48	385	
Всего		32,66	27,79	236,27	1382	

ДЕНЬ:СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	180	5,41	6,24	39,28	235	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		7,11	6,44	63,2	337	
Обед						
Суп – лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Голубцы ленивые с соусом	70	4,56	3,93	4,82	78	485
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	146	520
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		15,08	14,52	96,8	585	
Полдник						
Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
Сдоба обыкновенная с маком	60	5,22	4,38	33,23	193	421
Итого		8,7	7,17	55,88	324	
Всего		30,89	28,13	215,88	1246	

ДЕНЬ:ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	140	8,12	12,04	32,62	277	334
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,87	12,24	56,72	381	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,96	8,09	14,75	131	110
Котлеты рыбные с соусом	50	5,48	7,74	5,17	79	234
Рис припущенный	150	3,72	4,33	38,92	209	512
Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		15,0	20,95	106,21	630	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Булочка дорожная с мармеладом	60	1,95	4,25	30,26	167	акт
Итого		2,18	4,27	43,98	224	
Всего		27,05	37,46	206,9	1235	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	180	4,05	3,59	14,42	135	160
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		5,80	3,79	38,52	239	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	250	2,08	4,54	11,45	110	135
Запеканка Мозаика с соусом	50	7,73	5,64	4,96	83	акт
Каша перловая рассыпчатая	150	4,54	4,33	32,48	188	Таб 4
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	342
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		18,27	15,32	97,54	597	
Полдник						
Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	акт
Ватрушка с клубникой	60	3,47	1,67	27,47	139	741
Итого		4,80	2,82	47,68	236	
Всего		28,87	21,93	183,74	1072	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,5	6,33	40,43	249	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,20	6,53	64,35	351	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Фрикадельки с соусом	50	4,05	4,75	5,58	104	469
Каша гречневая вязкая	150	4,63	1,67	20,84	147	510
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		18,95	11,43	98,16	623	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Бутерброды с сыром	40	4,73	3,12	15,57	106	3
Итого		4,96	3,14	29,29	163	
Всего		29,11	21,10	191,8	1137	

Среднее значение за период

30,71

26,82

206,55

1214

- - Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможные изменения в меню