

Утверждаю:

Ген. директор АО «КШП - Глобус»

С.В. Жосых

«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             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                      |              |               |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                              |              | <b>9,22</b>          | <b>8,16</b>  | <b>52,93</b>  | <b>323</b>  |        |
| <b>Обед</b>                               |              |                      |              |               |             |        |
| 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          |        |
| <b>Итого</b>                              |              | <b>20,32</b>         | <b>12,13</b> | <b>94,51</b>  | <b>599</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                            |              |                      |              |               |             |        |
| Напиток из плодов шиповника               | 180          | 0,36                 |              | 21,24         | 85          | 705    |
| Расстегай с молоком сгущенным вареным     | 60           | 5,75                 | 4,22         | 36,05         | 205         | 421    |
| <b>Итого</b>                              |              | <b>6,11</b>          | <b>4,22</b>  | <b>57,29</b>  | <b>290</b>  |        |
| <b>Всего</b>                              |              | <b>35,65</b>         | <b>24,51</b> | <b>204,73</b> | <b>1212</b> |        |

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             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                      |              |               |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>11,35</b>         | <b>4,75</b>  | <b>73,43</b>  | <b>381</b>  |        |
| <b>Обед</b>                          |              |                      |              |               |             |        |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250          | 2,39                 | 4,64         | 17,64         | 130         | 132    |
| Тефтели (1в) 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    |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>17,33</b>         | <b>16,10</b> | <b>99,36</b>  | <b>619</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                       |              |                      |              |               |             |        |
| Компот из ягод                       | 180          | 0,14                 | 0,04         | 23,28         | 95          | акт    |
| Коржики молочные                     | 60           | 3,84                 | 6,9          | 40,2          | 290         | 8,6    |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>3,98</b>          | <b>6,94</b>  | <b>63,48</b>  | <b>385</b>  |        |
| <b>Всего</b>                         |              | <b>32,66</b>         | <b>27,79</b> | <b>236,27</b> | <b>1382</b> |        |

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             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                      |              |               |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                   |              | <b>7,11</b>          | <b>6,44</b>  | <b>63,2</b>   | <b>337</b>  |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                      |              |               |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                   |              | <b>15,08</b>         | <b>14,52</b> | <b>96,8</b>   | <b>585</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                 |              |                      |              |               |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                   |              | <b>8,7</b>           | <b>7,17</b>  | <b>55,88</b>  | <b>324</b>  |        |
| <b>Всего</b>                   |              | <b>30,89</b>         | <b>28,13</b> | <b>215,88</b> | <b>1246</b> |        |

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             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                      |              |               |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                             |              | <b>9,87</b>          | <b>12,24</b> | <b>56,72</b>  | <b>381</b>  |        |
| <b>Обед</b>                              |              |                      |              |               |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                             |              | <b>15,0</b>          | <b>20,95</b> | <b>106,21</b> | <b>630</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                           |              |                      |              |               |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                             |              | <b>2,18</b>          | <b>4,27</b>  | <b>43,98</b>  | <b>224</b>  |        |
| <b>Всего</b>                             |              | <b>27,05</b>         | <b>37,46</b> | <b>206,9</b>  | <b>1235</b> |        |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 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 | 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    |
| <b>Итого</b>                   |              | <b>5,80</b>          | <b>3,79</b>  | <b>38,52</b>  | <b>239</b>  |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                      |              |               |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                   |              | <b>18,27</b>         | <b>15,32</b> | <b>97,54</b>  | <b>597</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                 |              |                      |              |               |             |        |
| Кофейный напиток               | 180          | 1,33                 | 1,15         | 20,21         | 97          | акт    |
| Ватрушка с клубникой           | 60           | 3,47                 | 1,67         | 27,47         | 139         | 741    |
| <b>Итого</b>                   |              | <b>4,80</b>          | <b>2,82</b>  | <b>47,68</b>  | <b>236</b>  |        |
| <b>Всего</b>                   |              | <b>28,87</b>         | <b>21,93</b> | <b>183,74</b> | <b>1072</b> |        |

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            |             |        |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                      |              |              |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                     |              | <b>9,20</b>          | <b>6,53</b>  | <b>64,35</b> | <b>351</b>  |        |
| <b>Обед</b>                      |              |                      |              |              |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                     |              | <b>18,95</b>         | <b>11,43</b> | <b>98,16</b> | <b>623</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                   |              |                      |              |              |             |        |
| 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      |
| <b>Итого</b>                     |              | <b>4,96</b>          | <b>3,14</b>  | <b>29,29</b> | <b>163</b>  |        |
| <b>Всего</b>                     |              | <b>29,11</b>         | <b>21,10</b> | <b>191,8</b> | <b>1137</b> |        |

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