

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            |            |        |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                      |              |              |            |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                              |              | <b>12</b>            | <b>10</b>    | <b>79</b>    | <b>360</b> |        |
| <b>Обед</b>                               |              |                      |              |              |            |        |
| 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         |        |
| <b>Итого</b>                              |              | <b>20,27</b>         | <b>18,34</b> | <b>98,43</b> | <b>634</b> |        |
| <b>Полдник</b>                            |              |                      |              |              |            |        |
| Расстегай с молоком сгущенным вареным     | 80           | 7,73                 | 4,91         | 46,83        | 264        | 421    |
| Чай с сахаром                             | 180          | 0,18                 |              | 13,5         | 52         | 685    |
| <b>Итого</b>                              |              | <b>7,91</b>          | <b>4,91</b>  | <b>60,33</b> | <b>316</b> |        |

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            |            |        |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                      |              |              |            |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>10,38</b>         | <b>7,95</b>  | <b>69,87</b> | <b>390</b> |        |
| <b>Обед</b>                          |              |                      |              |              |            |        |
| 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         |        |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>20,1</b>          | <b>17,23</b> | <b>94,87</b> | <b>612</b> |        |
| <b>Полдник</b>                       |              |                      |              |              |            |        |
| Булочка дорожная                     | 85           | 6,04                 | 12,58        | 47,69        | 328        | 770    |
| Сок                                  | 180          |                      |              | 20,34        | 81         | 389    |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>6,04</b>          | <b>12,58</b> | <b>68,03</b> | <b>409</b> |        |



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            |               |        |
| <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>440,00</b> |        |
| <b>Обед</b>                                |              |                      |              |              |               |        |
| 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            |        |
| <b>Итого</b>                               |              | <b>16,05</b>         | <b>18,12</b> | <b>93,13</b> | <b>612</b>    |        |
| <b>Полдник</b>                             |              |                      |              |              |               |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                               |              | <b>7,68</b>          | <b>6,98</b>  | <b>46,17</b> | <b>278</b>    |        |

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             |              |        |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                      |              |               |              |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                                    |              | <b>13,36</b>         | <b>14,62</b> | <b>60,15</b>  | <b>429</b>   |        |
| <b>Обед</b>                                     |              |                      |              |               |              |        |
| 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           |        |
| <b>Итого</b>                                    |              | <b>16,98</b>         | <b>20,26</b> | <b>106,11</b> | <b>656,6</b> |        |
| <b>Полдник</b>                                  |              |                      |              |               |              |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                                    |              | <b>7,43</b>          | <b>4,57</b>  | <b>62,26</b>  | <b>320</b>   |        |



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            |            |        |
| <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>42,20</b> | <b>258</b> |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                      |              |              |            |        |
| 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         |        |
| <b>Итого</b>                   |              | <b>19,906</b>        | <b>18,56</b> | <b>91,91</b> | <b>560</b> |        |
| <b>Полдник</b>                 |              |                      |              |              |            |        |
| Ватрушка с творогом            | 70           | 8,31                 | 4,48         | 26,23        | 179        | 410    |
| Чай с сахаром и лимоном        | 180          | 0,27                 |              | 13,5         | 54         | 686    |
| <b>Итого</b>                   |              | <b>8,58</b>          | <b>4,48</b>  | <b>39,73</b> | <b>233</b> |        |

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            |            |          |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                      |              |              |            |          |
| 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      |
| <b>Итого</b>                     |              | <b>9,7</b>           | <b>6,66</b>  | <b>60,76</b> | <b>340</b> |          |
| <b>Обед</b>                      |              |                      |              |              |            |          |
| 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         |          |
| <b>Итого</b>                     |              | <b>19,9</b>          | <b>19,57</b> | <b>98,33</b> | <b>643</b> |          |
| <b>Полдник</b>                   |              |                      |              |              |            |          |
| Бутерброд с сыром                | 50           | 5,96                 | 4,55         | 15,57        | 124        | 3        |
| Чай с сахаром и лимоном          | 180          | 0,27                 |              | 13,5         | 54         | 686      |
| <b>Итого</b>                     |              | <b>6,23</b>          | <b>4,55</b>  | <b>29,07</b> | <b>178</b> |          |

Среднее значение за период:

36,62    34,07    214,04    1278