

Утверждаю:
Ген. директор АО «КШП - Глобус»

«27» *декабря* 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС»

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная овсяная «Геркулес» с фруктами | 200/100 | 7,6 | 9,33 | 59,2 | 367 | 174 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 11,6 | 9,8 | 100,15 | 546 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,95 | 4,19 | 19,56 | 140 | 139 |
| Котлеты из птицы с соусом | 100 | 8,23 | 9,45 | 12,18 | 189 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 6,17 | 6,68 | 27,78 | 196 | 510 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 26,47 | 21,54 | 124,61 | 818 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Булочка молочная | 100 | 8,8 | 2,2 | 50,3 | 128 | 779 |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 50 | 1,2 | | 30 | 125 | |
| Итого | | 10,2 | 2,22 | 95,30 | 314 | |
| Всего | | 48,27 | 33,56 | 320,06 | 1678 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 1,09 | 5,99 | 49,44 | 284 | 516 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 6,98 | 10,97 | 98,14 | 544 | |
| Обед | | | | | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,39 | 4,64 | 17,64 | 130 | 132 |
| Биточки рыбные с соусом | 100 | 7,1 | 5,85 | 11,4 | 131 | 388 |
| Рис припущенный | 200 | 4,94 | 5,78 | 51,89 | 279 | 512 |
| Напиток фруктово - ягодный | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,8 | 94 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 25 | 1,88 | 0,63 | 12,25 | 63 | |
| Итого | | 22,99 | 20,38 | 134,64 | 816 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | 769 |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «СОШ №64»

С.Н. Шатулова
«29» *декабря* 2023 г.

«29» *декабря* 2023 г.



| | | | | | | |
|-------|--|-------|-------|--------|------|--|
| Итого | | 4,15 | 6,62 | 65,05 | 339 | |
| Всего | | 34,12 | 37,97 | 297,83 | 1699 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная с фруктами | 200/100 | 8,79 | 7,77 | 74,38 | 370 | 302 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 12,79 | 8,24 | 115,33 | 549 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп – лапша домашняя | 250 | 2,94 | 4,89 | 17,75 | 129 | 148 |
| Шницели с соусом | 100 | 9,05 | 8,65 | 11,8 | 164 | 454 |
| Сложный овощной гарнир | 180 | 5,22 | 13,14 | 25,56 | 241 | акт |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,06 | 29,79 | 124 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 20,76 | 94 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 23,1 | 27,85 | 120,36 | 823 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Булочка дорожная | 50 | 3,55 | 7,4 | 28,05 | 193 | 770 |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 100 | 13,5 | 0,6 | 6,5 | 78 | |
| Итого | | 17,25 | 8,02 | 49,55 | 332 | |
| Всего | | 53,14 | 44,11 | 285,24 | 1704 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,8 | 12,2 | 41,4 | 306 | 297 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 11,63 | 17,17 | 89,85 | 563 | |
| Обед | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 1,96 | 8,09 | 14,75 | 131 | 110 |
| Фрикадельки из птицы с соусом | 100 | 10,1 | 4,7 | 7,7 | 115 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,76 | 5,99 | 49,44 | 284 | 516 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 25,94 | 20,0 | 136,98 | 823 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Булочка ванильная | 50 | 3,95 | 4,25 | 29,05 | 172 | 107 |
| Фрукты запеченные | 100 | 0,2 | | 19,6 | 81 | акт |
| Итого | | 4,35 | 4,27 | 63,65 | 314 | |
| Всего | | 41,92 | 41,44 | 290,58 | 1700 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная с фруктами | 200/100 | 8,2 | 11,1 | 56,5 | 365 | Таб 4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 12,2 | 11,57 | 97,45 | 544 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп из овощей со сметаной | 250 | 2,08 | 4,54 | 11,45 | 110 | 135 |
| Голубцы ленивые с соусом | 100 | 5,52 | 7,31 | 7,15 | 193 | 485 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 9,0 | 29,2 | 217 | 520 |
| Компот из ягод | 200 | 0,16 | 0,04 | 25,87 | 106 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 18,01 | 22,09 | 114,32 | 819 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Сдоба обыкновенная | 100 | 8,0 | 5,4 | 54,2 | 166 | 421 |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 50 | 1,2 | | 30 | 125 | |
| Итого | | 9,4 | 5,06 | 99,2 | 352 | |
| Всего | | 39,61 | 38,72 | 310,94 | 1715 | |

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 1,09 | 5,99 | 49,44 | 284 | 516 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 6,98 | 10,97 | 98,14 | 544 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,95 | 4,19 | 19,56 | 140 | 149 |
| Запеканка Мозаика с соусом | 100 | 12,06 | 6,12 | 9,34 | 143 | акт |
| Рис припущенный | 200 | 4,94 | 5,78 | 51,89 | 279 | 512 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 29,2 | 17,31 | 136,44 | 816 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Рожки обсыпные | 50 | 3,9 | 2,8 | 28,6 | 157 | уоп |
| Фрукты запеченные | 100 | 0,2 | | 19,6 | 81 | акт |
| Итого | | 4,3 | 2,82 | 63,2 | 299 | |
| Всего | | 40,48 | 31,1 | 297,78 | 1645 | |

Среднее значение за период

42,92 37,82 300,4 1690