



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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная рисовая с фруктами | 200/100 | 7,92 | 7,59 | 60,07 | 389 | Таб 4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Итого | | 12,12 | 8,11 | 100,07 | 570 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп - лапша домашняя | 250 | 2,94 | 4,89 | 17,75 | 129 | 148 |
| Тефтели с соусом 1 в | 100 | 8 | 9,65 | 10,35 | 181 | 462 |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 6,17 | 6,68 | 27,78 | 196 | 510 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,06 | 29,79 | 124 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 24,11 | 22,08 | 124,17 | 816 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 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 | 95,3 | 314 | |
| Всего | | 46,43 | 32,41 | 319,54 | 1700 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | 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 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Итого | | 11,8 | 9,85 | 99,2 | 548 | |
| Обед | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | 250 | 2,39 | 4,64 | 17,64 | 130 | 132 |
| Фритата с овощами с соусом | 100 | 11,19 | 8,87 | 5,08 | 162 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,76 | 5,99 | 49,44 | 284 | 516 |
| Напиток из ягоды | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 26,21 | 20,12 | 125,6 | 816 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | 769 |
| Фрукты запеченные | 100 | 0,2 | | 19,6 | 81 | |
| Итого | | 4,15 | 6,62 | 65,05 | 339 | |
| Всего | | 42,16 | 36,59 | 289,85 | 1703 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | 200/100 | 8,79 | 7,77 | 74,38 | 370 | 302 |
| Каша молочная пшеница с фруктами | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Чай с сахаром | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб пшеничный | | 12,99 | 8,29 | 114,38 | 551 | |
| Итого | | | | | 130 | акт |
| Обед | 250 | 6,5 | 5,5 | 13,5 | 181 | 388 |
| Минестроне | 100 | 10,53 | 8,52 | 14,06 | 307 | акт |
| Котлеты рыбные с соусом | 200 | 6,34 | 9,87 | 45,52 | 61 | 685 |
| Сложный овощной гарнир | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 96 | |
| Чай с сахаром | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 44 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 819 | |
| Хлеб ржаной | | 28,37 | 24,51 | 117,08 | | |
| Итого | | | | | 61 | 685 |
| Полдник | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 193 | 770 |
| Чай с сахаром | 50 | 3,55 | 7,4 | 28,05 | | |
| Булочка дорожная | | | | 6,5 | 78 | |
| Фruдово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 100 | 13,5 | 0,6 | 49,55 | 332 | |
| Итого | | 17,25 | 8,02 | 281,01 | 1702 | |
| Всего | | 58,61 | 40,82 | | | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Закуска из овощей | 200 | 1,09 | 5,99 | 49,44 | 284 | 516 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Чай с сахаром и лимоном | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб пшеничный | | 7,18 | 11,02 | 97,19 | 546 | |
| Итого | | | | | | |
| Обед | 250 | 3,86 | 6 | 24,63 | 183 | 110 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и гренками | 100 | 12,99 | 10,09 | 4,57 | 152 | акт |
| Биточки из птицы с соусом | 200 | 6,17 | 6,68 | 27,78 | 196 | 510 |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Напиток из ягод | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Хлеб ржаной | | 29,49 | 23,59 | 119,92 | 817 | |
| Итого | | | | | 61 | 685 |
| Полдник | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 172 | 107 |
| Чай с сахаром | 50 | 3,95 | 4,25 | 29,05 | 81 | |
| Булочка ванильная | 100 | 0,2 | | 19,6 | 314 | |
| Фрукты запеченные | | 4,35 | 4,27 | 63,65 | 1677 | |
| Итого | | 41,02 | 38,88 | 280,76 | | |
| Всего | | | | | | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с лапшой домашней | 250 | 7,4 | 8,5 | 22,9 | 198 | 160 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Булочка с повидлом | 100 | 4,6 | 10,8 | 45,4 | 313 | |
| Итого | | 12,2 | 19,32 | 83,3 | 572 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп из овощей со сметаной | 250 | 2,08 | 4,54 | 11,45 | 110 | 135 |
| Голубцы ленивые с соусом | 100 | 5,22 | 4,8 | 7,53 | 112 | 485 |
| Пюре гороховое | 200 | 17,5 | 10,5 | 57,3 | 319 | 199 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0,25 | 11,25 | 55 | |
| Итого | | 30,87 | 20,61 | 136,97 | 816 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Сдоба обыкновенная | 100 | 8 | 5,4 | 54,2 | 166 | 421 |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 50 | 1,2 | | 30 | 125 | |
| Итого | | 9,4 | 5,42 | 99,2 | 352 | |
| Всего | | 52,47 | 45,35 | 319,47 | 1740 | |

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | 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 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Итого | | 12,4 | 11,62 | 96,5 | 546 | |
| 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 | 145 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,76 | 5,99 | 49,44 | 284 | 516 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0,5 | 25 | 120 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 32,37 | 17,12 | 131,84 | 816 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Рожки объёмные | 50 | 3,9 | 2,8 | 28,6 | 157 | уоп |
| Фрукты запеченные | 100 | 0,2 | | 19,6 | 81 | |
| Итого | | 4,3 | 2,82 | 63,2 | 299 | |
| Всего | | 49,07 | 31,56 | 291,54 | 1661 | |

Среднее значение за период: 48,29 37,60 297,03 1697

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