

Утверждаю:
 Ген. директор АО «КШП - Глобус»
 Скурлатов Е.А.
 «17» января 2022 г.



Утверждаю:
 директор МБОУ «Лицей №2»
 Е.А. Фоминская
 17 января 2022 г.

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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,98	6,98	36,86	245	таб 4
Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,01	13,5	56	685
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,68	7,17	60,74	348	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	135
Биточки из птицы с соусом красным основным	50	6,7	4,61	2,74	77	294
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	516
Компот из сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	20	1,52	0,18	10,4	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		17,23	15,41	95,63	604	
Полдник						
Булочка творожная	50	5	1,8	24,25	133	786
Чай с сахаром и молоком	180	0,18	0,01	15,93	83	378
Итого		5,18	1,81	40,18	216	
Всего		35,02	25,86	204,38	1168	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная «Геркулес» с маслом	180	9,17	13,8	49,5	362	174
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		10,69	13,98	73,38	461	
Обед						
Суп- лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	160
Мясные ежики с соусом красным основным	50	4,9	9,7	7,2	112	562
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Напиток клюквенный	180	0,09		22,41	88	700
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		14,95	21,77	85,76	461	
Полдник						
Рулет с маком	50	3,75	2,57	21,12	150	акт
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Итого		3,75	2,57	34,62	202	
Всего		29,39	38,32	193,76	1230	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	180	7,71	7,44	41,4	263	302
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,23	7,62	65,28	362	
Обед						
Борщ Сибирский со сметаной	200/5	7,22	6,16	11,93	133	111
Котлеты рыбные с соусом красным основным	50	5,27	4	5,1	77	234
Рис припущенный	150	3,75	9	39,45	245	512
Напиток апельсиновый	180	0,09		22,68	86	699
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		19,25	19,54	98,54	632	
Полдник						
Ватрушка с яблоками	50	3,08	1,61	23,16	119	410
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	135	693
Итого		6,46	4,49	47,23	254	
Всего		34,94	31,65	211,05	1248	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,7	12,9	34,95	297	334
Чай с сахаром и молоком	180	0,18	0,01	15,93	83	378
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		10,4	13,09	61,26	427	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,75	4,44	8,15	78	124
Фрикадельки куриные с соусом красным основным	50	6,4	2,65	3,86	66	акт
Пюре гороховое с маслом	150	11,64	5	43	269	199
Напиток из черной смородины	180	0,9		16,38	68	700
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		23,61	12,47	90,77	572	
Полдник						
Рожки обсыпные с повидлом	50	3,57	6,67	27,96	186	770
Сок	180			20,04	81	389
Итого		3,57	6,67	48	267	
Всего		37,58	32,23	200,03	1266	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	180	3,63	15,11	28,7	315	174
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		5,15	15,29	52,58	414	
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Колбасные изделия отварные	50	6	11	1	135	413
Каша пшенная вязкая	150	4,5	6,9	26,4	180	510
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб пшеничный/Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		18,38	22,76	78,12	592	
Полдник						
Шанежка	50	4,1	3,3	27,9	156	Уоп107
Напиток кофейный	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Итого		5,36	5,1	48,06	273	
Всего		28,89	43,15	178,76	1279	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	190	5,62	6,46	17,38	150	160
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	421
Итого		6,34	4,6	31,67	188	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Тефтели с соусом красным основным 1 в	60	5,96	7,14	6,76	116	461
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Компот из сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		16,69	19,4	94,31	615	
Полдник						
Бутерброды с сыром	50	6,34	4,6	18,17	136	
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Итого		6,34	4,6	31,67	188	
Всего		30,17	30,64	167,24	1052	

Среднее значение за период

36,07

33,66

211,95

1281