



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 7 ДО 11 ЛЕТ

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	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		10,44	7,28	65,93	370	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	135
Биточки из птицы с соусом красным основным	60	8,13	5,54	3,29	92	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	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		17,78	16,43	101,37	628	
Полдник						
Чай с сахаром и молоком	180	0,18	0,01	15,93	83	378
Булочка творожная	75	7,5	2,7	36,38	200	786
Итого		7,68	2,71	52,31	283	
Всего		35,9	26,43	219,61	1281	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
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 «Геркулес» с маслом	200	10,17	11,15	54,98	362	Таб4
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	35	2,66	0,32	18,17	83	акт
Итого		13,01	11,47	86,65	497	
Обед						
Суп- лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	160
Мясные ежики с соусом красным основным	60	5,91	11,63	8,64	135	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		15,96	23,7	87,2	590	
Полдник						
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Рулет с маком	95	7,13	4,94	40,66	289	акт
Итого		7,31	4,94	54,16	341	
Всего		36,28	40,11	228,01	1428	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 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 маслом	200	8,57	8,27	45,96	292	302
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		10,65	8,5	72,44	403	
Обед						
Борщ Сибирский со сметаной	200/5	7,22	6,16	11,93	133	111
Котлеты рыбные с соусом красным основным	75	8,36	6,27	7,8	120	234
Рис припущенный	150	3,75	9	39,45	245	512
Напиток апельсиновый	180	0,09		22,68	86	699
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		23,1	21,9	106,43	699	
Полдник						
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	135	693
Ватрушка с яблоками	65	4,01	1,24	30,11	155	410
Итого		7,39	4,12	54,18	290	
Всего		41,14	34,52	233,05	1392	

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

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	9,43	3,84	39,45	230	207
Чай с сахаром и молоком	180	0,18	0,01	15,93	83	378
Хлеб пшеничный/Батон школьный	35	2,66	0,32	18,17	83	акт
Итого		12,27	4,17	73,55	396	
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	65	6,53	2,93	4,65	72	акт
Пюре гороховое с маслом	150/5	13,16	5,48	43,02	275	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		25,26	13,23	91,58	584	
Полдник						
Сок	180			20,04	81	389
Рожки обсыпные с молоком сгущ. вареным	75/10	6,07	11,35	47,54	316	770
Итого		6,07	11,35	67,58	397	
Всего		43,6	28,75	232,71	1377	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 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 рисовая с маслом	180	6,75	7,69	54,06	314	таб 4
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб пшеничный/Хлеб школьный	35	2,66	0,32	18,17	83	акт
Итого		9,59	8,01	85,73	449	
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		18,56	22,76	78,12	592	
Полдник						
Напиток кофейный	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Шанежка	100	8,2	6,6	55,08	312	Уоп107
Итого		9,46	8,4	75,24	429	
Всего		37,61	39,17	239,09	1470	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 12 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	200	5,92	6,8	18,32	158	160
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Сдоба обыкновенная	42	3,36	2,27	22,76	124	421
Итого		9,46	9,07	54,58	334	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Тефтели с соусом красным основным 1 в	75	6,12	7,39	8,16	124	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	24	1,82	0,22	12,46	57	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		17,15	19,69	97,79	633	
Полдник						
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Ватрушка с сыром	62	9,01	8,78	18,45	195	УОП
Итого		9,28	8,78	31,95	247	
Всего		35,89	37,54	184,32	1214	

Среднее значение за период

38,4 34,43 222,8 1360