

Утверждаю
Генеральный директор
АО «КШП-Глобус»

Скурлатов Е.А.
«30» марта 2022 г.



Утверждаю:
Директор МБОУ «Лицей №2»
Е.А. Фоминская
30 марта 2022

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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	150	12,01	5,77	27,68	189	173
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		14,09	6	54,16	300	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	135
Биточки из птицы с соусом	50	6,21	4,3	4,18	72	294
Макаронные изделия отварные	130	4,55	5,33	30,55	191	516
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		15,69	14,23	90,12	543	
Полдник						
Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Булочка творожная	50	5	1,8	24,3	134	786
Итого		5,18	1,81	40,23	217	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	150	7,66	8,94	41,28	276	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		9,74	9,17	67,76	387	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	200/5	3,18	4,19	12,88	102	111
Мясные ежики с соусом	50	5,14	10,11	7,37	117	562
Каша гречневая вязкая	130	4,16	6,11	22,23	156	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		15,14	20,74	82,02	543	
Полдник						
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Рулет с маком	75	5,63	3,9	32,1	228	акт
Итого		5,81	3,9	45,6	280	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	150	6,46	6,74	34,51	225	173
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		8,54	6,97	60,99	336	
Обед						
Суп – лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Котлеты рыбные с соусом	50	4,34	3,22	6,08	72	388
Рис припущенный	130	3,25	7,8	34,19	213	512
Напиток фруктовый	180	1,48	0,08	30,59	129	акт
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		14,4	16,59	98,01	590	
Полдник						
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	135	693
Булочка с повидлом	50	2,3	5,4	22,7	287	уоп
Итого		5,68	8,28	46,77	422	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	7,07	2,88	29,59	173	207
Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		9,15	3,12	58,5	315	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,75	4,44	8,15	78	124
Фрикадельки из птицы с соусом	50	5,9	2,53	3,86	62	акт
Каша пшеничная вязкая	130	3,9	5,33	21,66	155	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		14,21	12,63	73,21	463	
Полдник						
Сок	180			20,34	81	389
Рожки обсыпные	75	5,85	4,2	42,9	236	уоп
Итого		5,85	4,2	62,94	317	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	150	5,99	6,6	45,09	264	таб 4
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		8,07	6,83	71,57	375	
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	130	3,9	5,98	22,88	156	510
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		17,61	21,79	72,35	557	
Полдник						
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Шанежка	65	5,33	6,12	16,49	203	уоп
Итого		6,59	7,92	36,65	320	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	180	5,33	6,12	16,49	142	160
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		7,41	6,35	42,97	253	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Тефтели с соусом красным основным (1 в)	50	4,58	5,5	5,45	90	461
Каша гречневая вязкая	130	4,16	6,11	22,23	156	510
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		14,32	16,77	87,33	554	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Бутерброды с сыром	40	4,73	3,12	15,57	106	3
Итого		5	3,12	29,07	160	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	150	5,99	6,6	45,09	264	174
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		8,07	6,83	71,57	375,00	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	135
Биточки с соусом	50	5,21	4,9	6,32	91	451
Пюре гороховое с маслом	150	13,18	4,98	43,05	270	199
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		22,96	14,48	90	581	
Полдник						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Рулет с маком	65	4,88	3,38	27,8	198	акт
Итого		5,42	3,38	56,06	310	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	150	12,01	5,77	27,68	189	173
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		14,09	6	54,16	300	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Биточки рыбные с соусом	50	4,34	3,22	6,08	72	388
Рис припущенный	130	3,25	7,8	34,19	212	512
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		12,49	15,99	90,93	548	
Полдник						
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	135	693
Булочка с повидлом	50	2,3	5,4	22,7	287	744
Итого		5,68	8,28	46,77	422	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	150	7,07	2,88	29,59	173	207
Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		10	5	58	311	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,66	4,91	10,56	92	110
Котлеты рубленые из птицы с соусом	50	6,21	4,3	4,18	72	294
Каша гречневая вязкая	130	4,16	6,11	22,23	156	510
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		14,78	15,65	67,6	452	
Полдник						
Сок	180			20,34	81	389
Булочка "Российская"	80	5,73	6,8	48,5	279	411
Итого		5,73	6,8	68,84	360	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	180	5,33	6,12	16,49	142	160
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	686
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		7,41	6,35	42,97	253	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Фрикадельки с соусом	50	4,94	4,84	5,84	87	469
Каша пшенная вязкая	130	3,9	5,98	22,88	156	510
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		16,55	15,63	77,19	509	
Полдник						
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Калачи на сметане	50	3,1	6,3	37	201	уоп125
Итого		4,36	8,1	57,16	318	