



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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	150	7,8	9,75	25,65	227	334
Чай с молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Батон школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		10,76	11,37	51,6	353	
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Котлеты из птицы с соусом	50	6,5	4,48	4,7	84	акт
Капуста свежая тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	534
Компот из ягод	180	0,38	0,15	23,69	90	324
Батон школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		18,51	16,39	81,66	540	
Полдник						
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	135	693
Булочка домашняя	60	4,5	7,92	36,54	236	769
Итого		7,88	10,8	60,61	371	
Всего		37,15	38,56	193,27	1264	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	150	7,64	7,49	41,25	263	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,34	7,67	65,13	362	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	200/5	3,26	3,94	13	100	111
Тефтели (1в) с соусом	50	4,58	5,5	5,45	90	461
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	26,65	180	510
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		16,1	16,87	92,74	573	
Полдник						
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Ватрушка с творогом	70	8,31	4,48	26,23	179	410
Итого		8,49	4,48	39,73	231	
Всего		33,93	29,02	197,6	1166	

ДЕНЬ:СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН:ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	150	6,44	5,29	34,48	212	302
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	685
Батон школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		8,23	5,47	58,36	313	
Обед						
Суп – лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Котлеты рыбные с соусом	50	4,86	3,74	4,98	72	234
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Напиток фруктовый	180	0,09		22,68	86	699
Батон школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		13,26	15,51	80,06	509	
Полдник						
Сок	180			20,34	81	389
Булочка с повидлом	100	4,6	10,9	45,4	574	уоп
Итого		4,6	10,9	65,74	655	
Всего		26,09	31,88	204,16	1477	

ДЕНЬ:ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	150	4,44	5,1	13,74	119	160
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		6,14	5,28	37,62	218	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,74	3,94	8,2	95	124
Фрикадельки из птицы с соусом	50	4,33	2,73	4,01	57	акт
Пюре гороховое	150	13,13	1,35	42,98	237	199
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		22,21	8,4	96,98	568	
Полдник						
Чай с молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Рулет с маком	65	4,06	4,46	27,82	197	акт
Итого		5,5	5,9	43,39	276	
Всего		33,85	19,58	177,99	1062	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	150	5,99	6,46	27,65	176	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		7,69	6,64	51,53	275	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Голубцы ленивые с соусом	50	3,02	2,59	3,5	51	
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Компот из свежих фруктов	180	0,15		24,84	95	631
Батон школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		14,2	14,2	87,46	535	
Полдник						
Напиток кофейный	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Шанежка	75	6,15	7,06	19,03	234	уоп
Итого		7,41	8,86	39,19	351	
Всего		29,3	29,7	178,18	1161	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	150	5,97	5,15	45,06	251	174
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		7,67	5,33	68,94	350	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Запеканка Мозаика с соусом	50	7,02	5,22	4,84	60	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	26,65	180	510
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Батон школьный/ хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		17,75	17,48	93,39	559	
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	
Всего		30,42	25,93	191,4	1069	

Среднее значение за период

31,79

29,11

190,43

1100