

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №98»

Т.Г. Ряполова

Утверждаю:

Ген. директор АО «КШП - Глобус»

С.В. Косых

«27» декабря

2023 г.

«29» декабря 2023г

документов

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: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
| | | 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 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 11,92 | 8,06 | 101,02 | 568 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,95 | 4,19 | 19,56 | 140 | 139 |
| Фрикадельки из птицы с соусом | 100 | 10,1 | 4,7 | 7,7 | 115 | акт |
| Макароны отварные | 190 | 7,37 | 5,69 | 46,97 | 270 | 516 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 29,54 | 15,8 | 139,32 | 818 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 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 | 95,30 | 314 | |
| Всего | | 51,66 | 26,08 | 335,64 | 1700 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,8 | 12,2 | 41,4 | 306 | 297 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 11,63 | 17,17 | 89,85 | 563 | |
| Обед | | | | | | |
| Борщ сибирский со сметаной | 250 | 3,88 | 3,73 | 16,75 | 118 | 111 |
| Зразы рубленые с соусом | 100 | 7,85 | 9,6 | 11,55 | 166 | 456 |
| Рис припущенный | 200 | 4,94 | 5,78 | 51,89 | 279 | 512 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 22,92 | 20,33 | 135,84 | 817 | |
| Полдник | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------|-----|-------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Булочка домашняя | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | 769 |
| Фрукты запеченные | 100 | 0,2 | | 19,6 | 81 | акт |
| Итого | | 4,15 | 6,62 | 65,05 | 339 | |
| Всего | | 38,7 | 44,12 | 290,74 | 1719 | |

ДЕНЬ:СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшенная с фруктами | 200/100 | 8,79 | 7,77 | 74,38 | 370 | 302 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 12,79 | 8,24 | 115,33 | 549 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп – лапша домашняя с гречками | 250 | 4,14 | 5,09 | 25,45 | 169 | 148 |
| Котлеты рыбные с соусом | 100 | 7,1 | 5,85 | 11,4 | 132 | 388 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 9,0 | 29,2 | 217 | 520 |
| Напиток фруктовый | 200 | 0,22 | 0,04 | 28,59 | 117 | 699 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 25 | 1,88 | 0,63 | 12,25 | 63 | |
| Итого | | 21,34 | 21,06 | 132,84 | 816 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Булочка дорожная | 50 | 3,55 | 7,4 | 28,05 | 193 | 770 |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 100 | 13,5 | 0,6 | 6,5 | 78 | |
| Итого | | 17,25 | 8,02 | 49,55 | 332 | |
| Всего | | 51,38 | 37,32 | 297,72303, | 1697 | |

ДЕНЬ:ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 1,09 | 5,99 | 49,44 | 284 | 516 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 6,98 | 10,97 | 98,14 | 544 | |
| Обед | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 2,06 | 5,05 | 10,08 | 95 | 124 |
| Куриные колбаски с соусом | 100 | 10,61 | 8,49 | 9,0 | 157 | акт |
| Пюре гороховое | 180 | 15,79 | 5,25 | 51,65 | 284 | 199 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 25 | 1,88 | 0,63 | 12,25 | 63 | |
| Итого | | 34,21 | 19,89 | 133,37 | 817 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Булочка ванильная | 50 | 3,95 | 4,25 | 29,05 | 172 | 107 |

| | | | | | | |
|-------|--|-------|-------|--------|------|--|
| Итого | | 4,35 | 4,27 | 63,65 | 314 | |
| Всего | | 45,54 | 35,13 | 295,16 | 1675 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
| | | 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 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 12,2 | 11,57 | 97,45 | 544 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,95 | 4,19 | 19,56 | 140 | 139 |
| Тефтели с соусом 1 в | 100 | 8,0 | 9,64 | 10,35 | 172 | 461 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 9,0 | 29,2 | 217 | 200 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,4 | | 23,6 | 94 | 705 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 24,6 | 24,03 | 123,36 | 816 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Сдоба обыкновенная | 100 | 8,0 | 5,4 | 54,2 | 166 | 421 |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 50 | 1,2 | | 30 | 125 | |
| Итого | | 9,4 | 5,06 | 99,2 | 352 | |
| Всего | | 43,2 | 40,66 | 320,01 | 1712 | |

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ :ВТОРАЯ

СЕЗОН ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 1,09 | 5,99 | 49,44 | 284 | 516 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Итого | | 6,98 | 10,97 | 98,14 | 544 | |
| Обед | | | | | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 2,39 | 4,64 | 17,64 | 130 | 132 |
| Пудинг из птицы с соусом | 100 | 13,95 | 6,7 | 8,24 | 176 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 6,17 | 6,68 | 27,78 | 196 | 510 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,06 | 29,79 | 124 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 29,16 | 19,28 | 124,1 | 819 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Рожки обсыпные | 50 | 3,9 | 2,8 | 28,6 | 157 | уоп |

