Утверждаю
Генеральный директор АО «КШП- Глобус»
С.В. Косых
2023 г.

Согласовано
директор МБОУ СОШ № 59
С.В. И.Д. Сетасева

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

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | |
| | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша молочная рисовая с маслом | 180 | 5,41 | 6,24 | 39,28 | 235 | Таб 4 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,38 | 47 | акт |
| **Итого** | | **7,11** | **6,44** | **63,2** | **337** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 | 139 |
| Котлеты из птицы с соусом | 50 | 7,4 | 4,99 | 4,85 | 93 | акт |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,54 | 4,33 | 32,48 | 188 | Таб 4 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,23 | 0,02 | 13,72 | 57 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | |
| **Итого** | | **13,31** | **13,46** | **96,92** | **571** | |
| **Полдник** | | | | | | |
| Какао с молоком | 180 | 3,48 | 2,79 | 22,65 | 131 | 693 |
| Булочка домашняя с маком | 60 | 3,13 | 3,12 | 33,3 | 182 | 769 |
| **Итого** | | **6,61** | **5,91** | **55,95** | **313** | |
| **Всего** | | **27,03** | **25,81** | **216,07** | **1221** | |

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

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | |
| | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом | 180 | 7,52 | 7,96 | 29,01 | 221 | 174 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,38 | 47 | акт |
| **Итого** | | **9,22** | **8,16** | **52,93** | **323** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Борщ сибирский со сметаной | 200 | 3,17 | 2,97 | 13,4 | 94 | 111 |
| Тефтели (1в) с соусом | 50 | 5,16 | 6,18 | 5,73 | 100 | 461 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,63 | 1,67 | 20,84 | 147 | 510 |
| Напиток из ягод | 180 | 0,06 | 0,02 | 22 | 90 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | акт |
| **Итого** | | **16,8** | **11,61** | **87,34** | **552** | |
| **Полдник** | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 | 685 |
| Оладьи с соусом | 70 | 4,24 | 2,81 | 34,2 | 175 | акт |
| **Итого** | | **4,42** | **2,83** | **47,74** | **230** | |
| **Всего** | | **30,44** | **22,6** | **188,01** | **1105** | |

ДЕНЬ:СРЕДА
НЕДЕЛЯ:ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | |
| | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша молочная пшенная с маслом | 180 | 9,6 | 4,55 | 49,33 | 277 | Таб 4 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,38 | 47 | акт |
| **Итого** | | **11,3** | **4,75** | **73,25** | **379** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп – лапша домашняя | 200 | 2,35 | 3,91 | 14,2 | 103 | 148 |
| Котлеты рыбные с соусом | 50 | 5,48 | 7,74 | 5,17 | 79 | 234 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 4,88 | 22,05 | 146 | 520 |
| Напиток фруктовый | 180 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 105 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | акт |
| **Итого** | | **15,07** | **17,34** | **92,52** | **554** | |
| **Полдник** | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 | 685 |
| Круассаны с начинкой | 75 | 4,5 | 21 | 37,5 | 352 | |
| **Итого** | | **4,68** | **21,02** | **51,04** | **407** | |
| **Всего** | | **31,05** | **43,11** | **216,81** | **1340** | |

ДЕНЬ:ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ:ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: : С 7 ДО 11 ЛЕТ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | |
| | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Суп молочный с лапшой домашней | 180 | 4,05 | 3,59 | 14,42 | 135 | 160 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,38 | 47 | акт |
| **Итого** | | **5,75** | **3,79** | **38,34** | **237** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200 | 1,74 | 3,94 | 16,2 | 76 | 124 |
| Фрикадельки из птицы с соусом | 50 | 4,86 | 2,95 | 4,05 | 62 | акт |
| Рис припущенный | 150 | 3,72 | 4,33 | 38,92 | 209 | 512 |
| Напиток из ягод | 180 | 0,06 | 0,02 | 22 | 90 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | акт |
| **Итого** | | **14,16** | **12,01** | **106,54** | **558** | |
| **Полдник** | | | | | | |
| Чай с молоком | 180 | 1,49 | 1,14 | 15,7 | 80 | 378 |
| Калачи на сметане | 60 | 3,72 | 7,56 | 50,45 | 242 | УОП |
| **Итого** | | **5,21** | **8,7** | **66,15** | **322** | |
| **Всего** | | **25,12** | **24,5** | **211,03** | **1117** | |

НЕДЕЛЯ:ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
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 | 7,5 | 6,33 | 40,43 | 249 | Таб 4 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,38 | 47 | акт |
| **Итого** | | **9,20** | **6,53** | **64,35** | **351** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 | 139 |
| Голубцы ленивые с соусом | 70 | 4,56 | 3,93 | 4,82 | 78 | 485 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 4,88 | 22,05 | 146 | 520 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,23 | 0,02 | 12,73 | 54 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | акт |
| **Итого** | | **16,59** | **12,95** | **80,62** | **511** | |
| **Полдник** | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,15 | | 24,84 | 95 | 631 |
| Ватрушка с творогом | 60 | 8,51 | 3,18 | 25,89 | 167 | 410 |
| **Итого** | | **8,66** | **3,18** | **50,73** | **262** | |
| **Всего** | | **34,45** | **22,66** | **195,7** | **1124** | |

ДЕНЬ:СУББОТА
НЕДЕЛЯ:ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
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 | 5,41 | 6,24 | 39,28 | 235 | Таб 4 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,38 | 47 | акт |
| **Итого** | | **7,11** | **6,44** | **63,2** | **337** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1,91 | 3,71 | 14,11 | 104 | 132 |
| Запеканка Мозаика с соусом | 50 | 7,73 | 5,64 | 4,96 | 83 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,82 | 4,49 | 37,08 | 213 | 516 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,05 | 26,81 | 111 | акт |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 | акт |
| **Итого** | | **19,81** | **14,66** | **108,33** | **632** | |
| **Полдник** | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,23 | 0,02 | 13,72 | 57 | 686 |
| Бутерброды с сыром | 40 | 4,73 | 3,12 | 15,57 | 106 | 3 |
| **Итого** | | **4,96** | **3,14** | **29,29** | **163** | |
| **Всего** | | **31,88** | **24,24** | **200,82** | **1132** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Среднее значение за период** | **29,99** | **27,15** | **204,74** | **1173** |

- - Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможные изменения в меню