

Утверждаю:  
 Ген. директор АО «КШП-Глобус»  
 С.В. Косых  
 «27» \_\_\_\_\_ 2023 г.

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

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И САРШЕ

| Наименование продукта                         | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| Каша молочная овсяная «Геркулес» с фруктами   | 200/100      | 7,6                  | 9,33         | 59,2          | 367         | 174    |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685    |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,8                  | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>11,6</b>          | <b>9,8</b>   | <b>100,15</b> | <b>546</b>  |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |        |
| Суп картофельный с горохом                    | 250          | 5,95                 | 4,19         | 19,56         | 140         | 139    |
| Котлеты из птицы с соусом                     | 100          | 8,23                 | 9,45         | 12,18         | 189         | акт    |
| Каша гречневая вязкая                         | 200          | 6,17                 | 6,68         | 27,78         | 196         | 510    |
| 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          |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>26,47</b>         | <b>21,54</b> | <b>124,61</b> | <b>818</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| 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         |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>10,2</b>          | <b>2,22</b>  | <b>95,30</b>  | <b>314</b>  |        |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>48,27</b>         | <b>33,56</b> | <b>320,06</b> | <b>1678</b> |        |

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И САРШЕ

| Наименование продукта                | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)  | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------|--------|
|                                      |              | Б                    | Ж            | У             |            |        |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                      |              |               |            |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>6,98</b>          | <b>10,97</b> | <b>98,14</b>  | <b>544</b> |        |
| <b>Обед</b>                          |              |                      |              |               |            |        |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250          | 2,39                 | 4,64         | 17,64         | 130        | 132    |
| Биточки рыбные с соусом              | 100          | 7,1                  | 5,85         | 11,4          | 131        | 388    |
| Рис припущенный                      | 200          | 4,94                 | 5,78         | 51,89         | 279        | 512    |
| Напиток фруктово - ягодный           | 200          | 0,2                  | 0,2          | 22,8          | 94         | акт    |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,80                 | 0,45         | 25,95         | 118        | акт    |
| Хлеб ржано- пшеничный                | 25           | 1,88                 | 0,63         | 12,25         | 63         |        |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>22,99</b>         | <b>20,38</b> | <b>134,64</b> | <b>816</b> |        |
| <b>Полдник</b>                       |              |                      |              |               |            |        |
| Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61         | 685    |
| Булочка домашняя                     | 50           | 3,75                 | 6,6          | 30,45         | 197        | 769    |



|              |  |              |              |               |             |  |
|--------------|--|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
| <b>Итого</b> |  | <b>4,15</b>  | <b>6,62</b>  | <b>65,05</b>  | <b>339</b>  |  |
| <b>Всего</b> |  | <b>34,12</b> | <b>37,97</b> | <b>297,83</b> | <b>1699</b> |  |

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И САРШЕ

| Наименование продукта                         | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| Каша молочная пшеничная 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    |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>12,79</b>         | <b>8,24</b>  | <b>115,33</b> | <b>549</b>  |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |        |
| Суп – лапша домашняя                          | 250          | 2,94                 | 4,89         | 17,75         | 129         | 148    |
| Шницели с соусом                              | 100          | 9,05                 | 8,65         | 11,8          | 164         | 454    |
| Сложный овощной гарнир                        | 180          | 5,22                 | 13,14        | 25,56         | 241         | акт    |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 200          | 0,6                  | 0,06         | 29,79         | 124         | акт    |
| Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,04                 | 0,36         | 20,76         | 94          | акт    |
| Хлеб ржано- пшеничный                         | 30           | 2,25                 | 0,75         | 14,7          | 75          |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>23,1</b>          | <b>27,85</b> | <b>120,36</b> | <b>823</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| 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          |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>17,25</b>         | <b>8,02</b>  | <b>49,55</b>  | <b>332</b>  |        |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>53,14</b>         | <b>44,11</b> | <b>285,24</b> | <b>1704</b> |        |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И САРШЕ

| Наименование продукта                    | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
|  |              | Б                    | Ж            | У             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                      |              |               |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                             |              | <b>11,63</b>         | <b>17,17</b> | <b>89,85</b>  | <b>563</b>  |        |
| <b>Обед</b>                              |              |                      |              |               |             |        |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250          | 1,96                 | 8,09         | 14,75         | 131         | 110    |
| Фрикадельки из птицы с соусом            | 100          | 10,1                 | 4,7          | 7,7           | 115         | акт    |
| Макаронные изделия отварные              | 200          | 7,76                 | 5,99         | 49,44         | 284         | 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          |        |
| <b>Итого</b>                             |              | <b>25,94</b>         | <b>20,0</b>  | <b>136,98</b> | <b>823</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                           |              |                      |              |               |             |        |
| Чай с сахаром                            | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61          | 685    |
| Булочка ванильная                        | 50           | 3,95                 | 4,25         | 29,05         | 172         | 107    |
| Фрукты запеченные                        | 100          | 0,2                  |              | 19,6          | 81          | акт    |
| <b>Итого</b>                             |              | <b>4,35</b>          | <b>4,27</b>  | <b>63,65</b>  | <b>314</b>  |        |
| <b>Всего</b>                             |              | <b>41,92</b>         | <b>41,44</b> | <b>290,58</b> | <b>1700</b> |        |



ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта                         | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>12,2</b>          | <b>11,57</b> | <b>97,45</b>  | <b>544</b>  |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |        |
| Суп из овощей со сметаной                     | 250          | 2,08                 | 4,54         | 11,45         | 110         | 135    |
| Голубцы ленивые с соусом                      | 100          | 5,52                 | 7,31         | 7,15          | 193         | 485    |
| Пюре картофельное                             | 200          | 4,2                  | 9,0          | 29,2          | 217         | 520    |
| Компот из ягод                                | 200          | 0,16                 | 0,04         | 25,87         | 106         | акт    |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,80                 | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 30           | 2,25                 | 0,75         | 14,7          | 75          |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>18,01</b>         | <b>22,09</b> | <b>114,32</b> | <b>819</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| 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         |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>9,4</b>           | <b>5,06</b>  | <b>99,2</b>   | <b>352</b>  |        |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>39,61</b>         | <b>38,72</b> | <b>310,94</b> | <b>1715</b> |        |

ДЕНЬ: СУББОТА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта       | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
|                             |              | Б                    | Ж            | У             |             |        |
| <b>Завтрак</b>              |              |                      |              |               |             |        |
| 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    |
| <b>Итого</b>                |              | <b>6,98</b>          | <b>10,97</b> | <b>98,14</b>  | <b>544</b>  |        |
| <b>Обед</b>                 |              |                      |              |               |             |        |
| Суп картофельный с фасолью  | 250          | 5,95                 | 4,19         | 19,56         | 140         | 149    |
| Запеканка Мозаика с соусом  | 100          | 12,06                | 6,12         | 9,34          | 143         | акт    |
| 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          |        |
| <b>Итого</b>                |              | <b>29,2</b>          | <b>17,31</b> | <b>136,44</b> | <b>816</b>  |        |
| <b>Полдник</b>              |              |                      |              |               |             |        |
| Чай с сахаром               | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61          | 685    |
| Рожки рассыпные             | 50           | 3,9                  | 2,8          | 28,6          | 157         | уоп    |
| Фрукты запеченные           | 100          | 0,2                  |              | 19,6          | 81          | акт    |
| <b>Итого</b>                |              | <b>4,3</b>           | <b>2,82</b>  | <b>63,2</b>   | <b>299</b>  |        |
| <b>Всего</b>                |              | <b>40,48</b>         | <b>31,1</b>  | <b>297,78</b> | <b>1645</b> |        |

Среднее значение за период

42,92      37,82      300,4      1690