

сверждаю:

Генеральный директор

АО "КШП-Глобус"

С.И. Косык

"10" *Сентябрь* 2023 г.



*Согласовано*  
*Директор ШКОЛ СОШ №3*  
*Шевченко*

Для документов

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 СТАРШЕ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	250	12,75	13,93	68,78	326	173
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Булочка янтарная	100	9,8	5,2	49,6	268	782
<b>Итого</b>		<b>23</b>	<b>19</b>	<b>133</b>	<b>652</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Биточки	120	19,08	17,28	19,2	313	451
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,49	30,8	216	510
Напиток из ягод	200	0,1		24,9	98	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
<b>Итого</b>		<b>34,82</b>	<b>31,84</b>	<b>121,77</b>	<b>910</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Расстегай с молоком сгущенным вареным	75	7,25	4,61	43,80	248	744
Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,20	12,60	40	338
<b>Итого</b>		<b>7,65</b>	<b>4,81</b>	<b>56,4</b>	<b>288</b>	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

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 маслом	250	10,38	9,71	57,49	361	302
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15	60	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	145	77
<b>Итого</b>		<b>19,48</b>	<b>11,91</b>	<b>122,79</b>	<b>566</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,07	5,85	17,81	143	132
Котлета из птицы	120	24,24	15,6	12,72	286	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,31	7,39	42,31	265	516
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
<b>Итого</b>		<b>37,5</b>	<b>29,31</b>	<b>112,41</b>	<b>867</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок	200			20,34	90	389
Булочка дорожная	75	5,33	11,1	42	289	770
Йогурт	95	2,66	0,29	17,10	82	
<b>Итого</b>		<b>7,99</b>	<b>11,39</b>	<b>79,44</b>	<b>461</b>	

ДЕНЬ: СРЕДА  
 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 рисовая с маслом	250	9,96	9,49	75,11	426	174
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Десерт фруктовый	100	3,9	3,45	24,15	139	
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>15,58</b>	<b>13,12</b>	<b>124,64</b>	<b>670</b>	
<b>Обед</b>						
Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Фрикадельки с соусом	120	13,4	16,46	14,62	263	469
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	197	520
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		32,51	124	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
<b>Итого</b>		<b>24,26</b>	<b>30,83</b>	<b>111,88</b>	<b>819</b>	
<b>Полдник</b>						
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150	
Пирожки печеные сдобные с капустой и яйцом	60	4,30	4,1	22,1	143	738
Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,20	12,60	40	338
<b>Итого</b>		<b>8,46</b>	<b>7,50</b>	<b>61,44</b>	<b>333</b>	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 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>						
Макароны, запеченные с сыром	200	10,4	13	34,2	303	334
Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,6	17,3	88	378
Йогурт	95	2,66	0,29	17,10	82	
Булочка бутербродная	50	4	2,7	27,1	148	237
<b>Итого</b>		<b>18,66</b>	<b>17,59</b>	<b>95,7</b>	<b>621</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,06	5,95	13,18	114	110
Котлеты рыбные	120	19,12	13,7	15	258	234
Рис припущенный	180	4,51	11,52	47,35	292	512
Напиток из ягод	200	0,1		24,9	98	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
<b>Итого</b>		<b>29,47</b>	<b>31,64</b>	<b>125</b>	<b>877</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,6	17,3	88	378
Ватрушка с творогом	93	11,04	5,95	34,85	238	410
Йогурт	95	2,66	0,29	17,10	82	
<b>Итого</b>		<b>15,30</b>	<b>7,84</b>	<b>69,25</b>	<b>408</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>						
Суп молочный с лапшой домашней	250	7,4	8,5	22,9	199	160
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Рулет с маком	80	6	4,16	34,24	243	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>15,12</b>	<b>12,84</b>	<b>82,52</b>	<b>547</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,26	5,15	12,48	108	
Запеканка мозайка	120	26,31	11,21	13,29	231	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,01	8,21	47,01	296	516
Компот из ягод	200	0,42	0,17	26,32	100	342
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
<b>Итого</b>		<b>39,68</b>	<b>25,21</b>	<b>123,67</b>	<b>850</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15	60	686
Рожки обсыпные	70	5,46	3,92	40,04	220	УОП
Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,20	12,60	40	338
<b>Итого</b>		<b>6,16</b>	<b>4,12</b>	<b>67,64</b>	<b>320</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>						
Каша молочная пшеничная с маслом	250	10	8,1	46,1	301	таб. № 4
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Десерт фруктовый	100	3,9	3,45	24,15	139	
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>15,62</b>	<b>11,73</b>	<b>95,63</b>	<b>545</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	168	139
Тефтели (2в) с соусом	120	9,61	14,15	13,57	221	462
Каша пшенная вязкая	180	5,4	8,28	31,68	219	510
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	705
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
<b>Итого</b>		<b>25,29</b>	<b>28,5</b>	<b>115,72</b>	<b>817</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15	63	686
Бутерброды с сыром	70	8,27	5,46	27,24	186	3
Йогурт	95	2,66	0,29	17,10	82	
<b>Итого</b>		<b>11,23</b>	<b>5,75</b>	<b>59,34</b>	<b>331</b>	