

Утверждаю:



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: 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	200	10,19	10,71	55,01	261	акт
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	акт
Булочка янтарная	100	9,8	5,2	49,6	268	782
Итого		20	16	120	587	
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	330
Биточки	90	14,31	12,96	14,4	235	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,76	8,46	12,78	216	акт
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	акт
Итого		28,81	26,37	94,49	798	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Расстегай с молоком сгущенным вареным	50	4,83	3,07	29,27	165	744
Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,20	12,60	40	акт
Итого		5,43	3,27	56,87	263	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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	8,59	7,77	45,99	289	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15	60	акт
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	128	акт
Итого		17,69	9,97	111,29	477	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Котлета из птицы	90	18,18	11,17	9,54	214	акт
Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,56	37,6	235	акт
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	акт
Итого		30,13	23,03	100,97	326	
Полдник						
Сок	200			20,34	90	339
Булочка дорожная	50	3,55	7,4	28,05	193	770
Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,20	12,60	40	338
Итого		3,95	7,60	60,99	323	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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	200	7,97	7,59	60,09	341	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	
Итого		13,59	11,22	109,62	585	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	
Фрикадельки с соусом	90	9,66	9,39	10,92	198	469
Пюре картофельное	160	3,36	7,2	23,36	175	520
Комлот 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	
Итого		19,54	21,7	102,48	708	
Полдник						
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150	693
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
Итого		8,46	7,50	61,44	333	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронны, 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	17,1	82	
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	
Итого		16,18	15,07	78,98	520	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,66	4,91	10,56	92	110
Котлеты рыбные	90	13,94	9,49	10,37	178	234
Рис припущенный	160	4	10,24	42,08	260	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	
Итого		23,38	25,11	112,48	743	
Полдник						
Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,6	17,3	88	
Ватрушка с творогом	70	8,31	4,48	26,23	179	410
Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,20	12,60	40	338
Итого		10,31	6,28	56,13	307	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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	200	5,92	6,8	18,32	159	160
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	685
Рулет с маком	80	4,99	4,16	34,24	243	акт
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		12,63	11,14	77,94	507	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	135
Запеканка мозайка	90	19,73	8,41	9,97	173	акт
Макаронные изделия отварные	160	5,61	6,57	37,61	235	516
Компот из ягод	200	0,42	0,17	26,32	100	324
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
Итого		31,26	19,89	108,47	511	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15	60	686
Рожки обсыпные	50	3,90	2,8	28,6	157	УОП
Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,20	12,60	40	338
Итого		4,60	3,00	56,20	257	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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	8	6,48	36,88	241	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	
Итого		13,62	10,11	86,41	485	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Тефтели (2в) с соусом	90	7,95	11,75	10,65	181	462
Каша пшенная вязкая	160	4,8	7,36	28,16	192	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	
Итого		21,79	24,06	104,82	716	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		15	60	686
Бутерброды с сыром	50	5,91	3,9	19,46	133	3
Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,20	12,60	40	338
Итого		6,61	4,10	47,06	233	
Среднее значение за период:		48,03	40,89	257,71	1549	