

Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 АО "КШП-Глобус"  
 С.В. Косых



Сотасованно  
 Директор МБОУ «Семлово»  
 И.А. Торшина



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
 ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет, с 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	200	10,19	10,11	55,01	261	177
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	686
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>79</b>	<b>360</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Биточки с соусом	60	6,74	6,34	7,94	117	451
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,67	180	516
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	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>20,27</b>	<b>18,34</b>	<b>98,43</b>	<b>634</b>	
<b>Полдник</b>						
Расстегай с молоком сгущенным вареным	80	7,73	4,91	46,83	264	421
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
<b>Итого</b>		<b>7,91</b>	<b>4,91</b>	<b>60,33</b>	<b>316</b>	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет, с 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	200	8,59	7,77	45,99	289	175
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>10,38</b>	<b>7,95</b>	<b>69,87</b>	<b>390</b>	
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Котлета из птицы с соусом	60	8,52	5,78	7,29	108	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	516
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9	44	
<b>Итого</b>		<b>20,1</b>	<b>17,23</b>	<b>94,87</b>	<b>612</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка дорожная	85	6,04	12,58	47,69	328	770
Сок	180			20,34	81	389
<b>Итого</b>		<b>6,04</b>	<b>12,58</b>	<b>68,03</b>	<b>409</b>	



ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Сытно-молочная рисовая с маслом	200	7,97	7,59	60,09	341	174
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>9,67</b>	<b>7,77</b>	<b>83,97</b>	<b>440,00</b>	
<b>Обед</b>						
Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Фрикадельки с соусом	60	6,44	6,26	7,28	125	469
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	520
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	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>16,05</b>	<b>18,12</b>	<b>93,13</b>	<b>612</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожки печеные сдобные с капустой и яйцом	60	4,30	4,1	22,1	143	738
Чай с сахаром и молоком	180	3,38	2,88	24,07	135	693
<b>Итого</b>		<b>7,68</b>	<b>6,98</b>	<b>46,17</b>	<b>278</b>	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет, с 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	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>13,36</b>	<b>14,62</b>	<b>60,15</b>	<b>429</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,66	4,91	10,56	92	110
Суп супы рыбные с соусом	60	7,8	5,28	9,12	117,6	388
Рис припущенный	150	3,75	9,6	39,45	244	512
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	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>16,98</b>	<b>20,26</b>	<b>106,11</b>	<b>656,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Кулебяка с яблоками	100	6,17	3,17	46,33	238	742
Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,4	15,93	82	378
<b>Итого</b>		<b>7,43</b>	<b>4,57</b>	<b>62,26</b>	<b>320</b>	



ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет, с 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	200	5,92	6,8	18,32	159	160
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>7,62</b>	<b>6,98</b>	<b>42,20</b>	<b>258</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	132
Запеканка мозайка с соусом	60	9,21	6,77	5,95	76	акт
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Компот из ягод	180	0,396		25,74	101	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>19,906</b>	<b>18,56</b>	<b>91,91</b>	<b>560</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	70	8,31	4,48	26,23	179	410
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
<b>Итого</b>		<b>8,58</b>	<b>4,48</b>	<b>39,73</b>	<b>233</b>	

ДЕНЬ: СУББОТА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНИЙ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет, с 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	200	8	6,48	36,88	241	таб. № 1
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Хлеб школьный/Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
<b>Итого</b>		<b>9,7</b>	<b>6,66</b>	<b>60,76</b>	<b>340</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Тефтели (1в) с соусом	80	6,4	7,72	8,28	129	461
Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,9	26,4	180	510
Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,24	85	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>19,9</b>	<b>19,57</b>	<b>98,33</b>	<b>623</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с сыром	50	5,96	4,55	15,57	124	3
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
<b>Итого</b>		<b>6,23</b>	<b>4,55</b>	<b>29,07</b>	<b>178</b>	

Среднее значение за период: 36,62 34,07 214,04 1278