



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 БЛЮДА                            | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |             |             |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |             |             |
| Каша молочная рисовая с фруктами              | 200/100      | 7,92                 | 7,59         | 60,07         | 389         | Таб 4       |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685         |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 4                    | 0,5          | 25            | 120         |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>12,12</b>         | <b>8,11</b>  | <b>100,07</b> | <b>570</b>  |             |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |             |
| Суп – лапша домашняя                          | 250          | 2,94                 | 4,89         | 17,75         | 129         | 148         |
| Тефтели с соусом 1 в                          | 100          | 8                    | 9,65         | 10,35         | 181         | 462         |
| Каша гречневая вязкая                         | 200          | 6,17                 | 6,68         | 27,78         | 196         | 510         |
| Напиток из сухофруктов                        | 200          | 0,6                  | 0,06         | 29,79         | 124         | акт         |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 4                    | 0,5          | 25            | 120         |             |
| Хлеб ржаной                                   | 30           | 2,4                  | 0,3          | 13,5          | 66          |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>24,11</b>         | <b>22,08</b> | <b>124,17</b> | <b>816</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |             |             |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 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>95,3</b>   | <b>314</b>  |             |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>46,43</b>         | <b>32,41</b> | <b>319,54</b> | <b>1700</b> |             |

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

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                          | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
|   |              | 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           | 4                    | 0,5          | 25            | 120         |             |
| <b>Итого</b>                                |              | <b>11,8</b>          | <b>9,85</b>  | <b>99,2</b>   | <b>548</b>  |             |
| <b>Обед</b>                                 |              |                      |              |               |             |             |
| Рассольник со сметаной                      | 250          | 2,39                 | 4,64         | 17,64         | 130         | 132         |
| Биточки из птицы с соусом                   | 100          | 12,99                | 10,09        | 4,57          | 154         | 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                              | 45           | 3,6                  | 0,45         | 22,5          | 108         |             |
| Хлеб ржаной                                 | 20           | 1,6                  | 0,2          | 9             | 44          |             |
| <b>Итого</b>                                |              | <b>28,41</b>         | <b>21,39</b> | <b>127,59</b> | <b>820</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                              |              |                      |              |               |             |             |
| Чай с сахаром                               | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685         |
| Булочка домашняя                            | 50           | 3,75                 | 6,6          | 30,45         | 197         | 769         |
| Фрукты порционно                            | 100          | 0,45                 |              | 12,6          | 52          |             |
| <b>Итого</b>                                |              | <b>4,4</b>           | <b>6,62</b>  | <b>58,05</b>  | <b>310</b>  |             |
| <b>Всего</b>                                |              | <b>44,61</b>         | <b>37,86</b> | <b>284,84</b> | <b>1678</b> |             |

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

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                            | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |             |             |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |             |             |
| Каша молочная пшенная с фруктами              | 200/100      | 8,79                 | 7,77         | 74,38         | 370         | 302         |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685         |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 4                    | 0,5          | 25            | 120         |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>12,99</b>         | <b>8,29</b>  | <b>114,38</b> | <b>551</b>  |             |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |             |
| Минестроне                                    | 250          | 6,5                  | 5,5          | 13,5          | 130         | акт         |
| Котлеты рыбные с соусом                       | 100          | 10,53                | 8,52         | 14,06         | 181         | 388         |
| Рис припущенный                               | 200          | 4,94                 | 5,78         | 51,89         | 279         | 512         |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 200          | 0,26                 | 0,03         | 15,25         | 64          | 686         |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 4                    | 0,5          | 25            | 120         |             |
| Хлеб ржаной                                   | 20           | 1,6                  | 0,2          | 9             | 44          |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>27,83</b>         | <b>20,53</b> | <b>128,7</b>  | <b>818</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |             |             |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 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>58,07</b>         | <b>36,84</b> | <b>292,63</b> | <b>1701</b> |             |

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

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА   | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рецептуры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
|  |              | 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           | 4                    | 0,5          | 25            | 120         |             |
| <b>Итого</b>   |              | <b>7,18</b>          | <b>11,02</b> | <b>97,19</b>  | <b>546</b>  |             |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |             |             |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и гренками | 250          | 3,86                 | 6            | 24,73         | 179         | 110         |
| Фрикадельки куриные с соусом                               | 100          | 10,2                 | 4,7          | 7,7           | 155         | акт         |
| Каша гречневая вязкая                                      | 200          | 6,17                 | 6,68         | 27,78         | 196         | 510         |
| Компот из ягод   | 200          | 0,16                 | 0,04         | 25,87         | 106         | акт         |
| Хлеб пшеничный   | 50           | 4                    | 0,5          | 25            | 120         |             |
| Хлеб ржаной  | 30           | 2,4                  | 0,3          | 13,5          | 66          |             |
| <b>Итого</b>   |              | <b>26,79</b>         | <b>18,22</b> | <b>124,58</b> | <b>822</b>  |             |
| <b>Полдник</b>   |              |                      |              |               |             |             |
| Чай с сахаром  | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685         |
| Булочка ванильная  | 50           | 3,95                 | 4,25         | 29,05         | 172         | 107         |
| Фрукты порционно   | 100          | 0,45                 |              | 12,6          | 52          |             |
| <b>Итого</b>   |              | <b>4,6</b>           | <b>4,27</b>  | <b>56,65</b>  | <b>285</b>  |             |
| <b>Всего</b>   |              | <b>38,57</b>         | <b>33,51</b> | <b>278,42</b> | <b>1653</b> |             |

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

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                            | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |             |             |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |             |             |
| Суп молочный с лапшой домашней                | 250          | 7,4                  | 8,5          | 22,9          | 198         | 160         |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685         |
| Булочка с повидлом                            | 100          | 4,6                  | 10,8         | 45,4          | 313         |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>12,2</b>          | <b>19,32</b> | <b>83,3</b>   | <b>572</b>  |             |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |             |
| Суп из овощей со сметаной                     | 250          | 2,08                 | 4,54         | 11,45         | 110         | 135         |
| Голубцы ленивые с соусом                      | 100          | 5,22                 | 4,8          | 7,53          | 111         | 485         |
| Пюре гороховое                                | 200          | 17,5                 | 10,5         | 57,3          | 319         | 199         |
| Напиток из ягод                               | 200          | 0,07                 | 0,02         | 24,44         | 100         | акт         |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 4                    | 0,5          | 25            | 120         |             |
| Хлеб ржаной                                   | 25           | 2                    | 0,25         | 11,25         | 55          |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>30,87</b>         | <b>20,61</b> | <b>136,97</b> | <b>815</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |             |             |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685         |
| Сдоба обыкновенная                            | 100          | 8                    | 5,4          | 54,2          | 166         | 421         |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 50           | 1,2                  |              | 30            | 125         |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>9,4</b>           | <b>5,42</b>  | <b>99,2</b>   | <b>352</b>  |             |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>52,47</b>         | <b>45,35</b> | <b>319,47</b> | <b>1739</b> |             |

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

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                 | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рецептуры |
|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
|                                    |              | 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           | 4                    | 0,5          | 25            | 120         |             |
| <b>Итого</b>                       |              | <b>12,4</b>          | <b>11,62</b> | <b>96,5</b>   | <b>546</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          | 145         | акт         |
| Макаронные изделия отварные        | 200          | 7,76                 | 5,99         | 49,44         | 284         | 516         |
| Чай с сахаром                      | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685         |
| Хлеб пшеничный                     | 50           | 4                    | 0,5          | 25            | 120         |             |
| Хлеб ржаной                        | 30           | 2,4                  | 0,3          | 13,5          | 66          |             |
| <b>Итого</b>                       |              | <b>32,37</b>         | <b>17,12</b> | <b>131,84</b> | <b>816</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                     |              |                      |              |               |             |             |
| Чай с сахаром                      | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685         |
| Рожки обсыпные                     | 50           | 3,9                  | 2,8          | 28,6          | 157         | уоп         |
| Фрукты порционно                   | 100          | 0,45                 |              | 12,6          | 52          |             |
| <b>Итого</b>                       |              | <b>4,55</b>          | <b>2,82</b>  | <b>56,2</b>   | <b>270</b>  |             |
| <b>Всего</b>                       |              | <b>49,32</b>         | <b>31,56</b> | <b>284,54</b> | <b>1632</b> |             |

Среднее значение за период

48,25      36,26      296,57      1684

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