

Утверждаю:
 Генеральный директор
 АО "КШП-Глобус"
 Е. А. Скурлатов
 2022 г.



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «СОШ №68»
 Дёмин А.М.
 05 2022

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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом	150	7,66	8,94	41,28	276	173
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		10	9	68	387	
Обед						
Суп.картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Шницели с соусом	50	5,21	4,9	6,32	91	451
Каша гречневая вязкая	130	4,16	6,11	22,23	156	510
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		16,99	15,82	85,93	549	
Полдник						
Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Ватрушка с творогом	50	5,9	3,2	18,73	128	410
Итого		7,34	4,64	34,3	207	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	150	6,46	6,74	34,51	225	акт
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		8,54	6,97	60,99	336	
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Фрикадельки из индейки с соусом	50	4,33	2,73	4,01	57	акт
Макаронные изделия отварные	130	4,55	5,33	30,55	191	516
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		13,5	54	686
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		14,19	13,22	79,45	498	
Полдник						
Сок	180			20,34	81	389
Булочка дорожная	75	5,33	11,1	42,07	290	770
Итого		5,33	11,1	62,41	371	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	150	5,99	6,6	45,09	264	174
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		8,07	6,83	71,57	375,00	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	135
Биточки с соусом	50	5,21	4,9	6,32	91	451
Пюре гороховое с маслом	150	13,18	4,98	43,05	270	199
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		22,96	14,48	90	581	
Полдник						
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	акт
Рулет с маком	65	4,88	3,38	27,8	198	акт
Итого		5,42	3,38	56,06	310	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	150	12,01	5,77	27,68	189	173
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		14,09	6	54,16	300	
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
Биточки рыбные с соусом	50	4,34	3,22	6,08	72	388
Рис припущенный	130	3,25	7,8	34,19	212	512
Напиток из ягод	180	0,09		22,41	88	акт
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		12,49	15,99	90,93	548	
Полдник						
Какао с молоком	180	3,38	2,88	24,07	135	693
Булочка с повидлом	50	2,3	5,4	22,7	287	744
Итого		5,68	8,28	46,77	422	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	150	7,07	2,88	29,59	173	207
Чай с сахаром и молоком	180	1,44	1,44	15,57	79	378
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		10	5	58	311	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,66	4,91	10,56	92	110
Котлеты рубленые из птицы с соусом	50	6,21	4,3	4,18	72	294
Каша гречневая вязкая	130	4,16	6,11	22,23	156	510
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		14,78	15,65	67,6	452	
Полдник						
Сок	180			20,34	81	389
Булочка "Российская"	80	5,73	6,8	48,5	279	411
Итого		5,73	6,8	68,84	360	

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	180	5,33	6,12	16,49	142	160
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	686
Батон школьный	25	1,9	0,23	12,98	59	акт
Итого		7,41	6,35	42,97	253	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Фрикадельки с соусом	50	4,94	4,84	5,84	87	469
Каша пшеничная вязкая	130	3,9	5,98	22,88	156	510
Чай с сахаром	180	0,18		13,5	52	685
Батон школьный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Хлеб пшенично-ржаной	15	1,05	0,15	6,75	33	
Итого		16,55	15,63	77,19	509	
Полдник						
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Калачи на сметане	50	3,1	6,3	37	201	уоп125
Итого		4,36	8,1	57,16	318	