Утверждаю:
Ген. директор АО «КШП- Глобус»
_____Скурлатов Е.А.
«24» августа 2021 г.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ №125»
24.08.2021

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

2 НЕДЕЛЯ
День: Понедельник
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенний-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом	200	6,04	8,88	33,46	239	таб 4
Чай с сахаром	180			13,5	53	685
Хлеб пшеничный/Батон школьный	25	1,9	0,2	12,3	59	акт .
Итого		**7,94**	**9,08**	**59,26**	**351**	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,82	4,27	10	88	135
Фрикадельки из птицы	45	8,19	2,93	3,51	74	413
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	516
Напиток клюквенный	180	0,09		22,41	88	700
Хлеб пшеничный/Батон школьный	25	1,9	0,2	12,3	59	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,04	52	
Итого		**19,23**	**13,91**	**93,51**	**582**	
Полдник						
Чай с сахаром и молоком	180	0,18	0,01	15,93	83	378
Кулебяка с яблоками	100	6,17	3,17	46,33	238	724
Итого		**6,35**	**3,18**	**62,26**	**321**	
Всего		**33,52**	**26,17**	**215,03**	**1254**	

День:Вторник
НЕДЕЛЯ:Вторая
СЕЗОН: Осенний-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	200	7,96	11,74	60,08	361	174
Чай с сахаром	180			13,5	53	685
Хлеб пшеничный/Батон школьный	25	1,9	0,2	12,3	59	акт
Итого		**9,86**	**11,94**	**85,88**	**473**	
Обед						
Суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	160
Щницели с соусом	65	6,23	5,91	7,88	111	451
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Напиток лимонный	180	0,09		21,78	85	699
Хлеб пшеничный/Батон школьный	25	1,9	0,2	12,3	59	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,04	52	
Итого		**17,24**	**18,16**	**88,77**	**583**	
Полдник						
Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	117	692
Рулет с маком	70	5,25	3,64	29,96	213	акт
Итого		**6,51**	**5,44**	**50,12**	**330**	
Всего		**33,61**	**35,54**	**224,77**	**1386**	

День: Среда
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенний-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшенная с маслом	200	8,58	9,92	45,98	309	
Чай с сахаром	180			13,5	53	685
Хлеб пшеничный/Батон школьный	25	1,9	0,2	12,3	59	акт
Итого		**10,48**	**10,12**	**58,28**	**368**	
Обед						
Борщ "Сибирский" со сметаной	200/5	3,18	4,19	12,88	102	110
Котлеты рыбные	50	6,5	4,4	7,6	98	388
Рис припущенный	150	3,75	9	39,45	245	512
Напиток из черной смородины	180	0,9		16,38	68	700
Хлеб пшеничный/Батон школьный	25	1,9	0,2	12,3	59	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,04	52	
Итого		**18,21**	**18,15**	**98,65**	**624**	
Полдник						
Напиток апельсиновый	180	0,09		22,68	86	699
Ватрушка с творогом	75	8,9	4,8	28,1	169	692
Итого		**8,99**	**4,8**	**50,78**	**255**	
Всего		**37,68**	**33,07**	**207,71**	**1247**	

День: Четверг
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенний-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронные изделия, запеченные с с	150	8,7	12,9	34,95	297	334
Чай с сахаром	180			13,5	53	685
Хлеб пшеничный/Батон школьный	25	1,9	0,2	12,3	59	акт
Итого		**10,6**	**13,1**	**60,75**	**409**	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметанй	200/5	1,66	4,19	8,08	78	124
Фрикадельки с соусом	75	7,41	7,26	8,76	132	469
Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	510
Компот из сушеных фруктов	180	0,54		28,26	112	639
Хлеб пшеничный/Батон школьный	25	1,9	0,2	12,3	59	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,04	52	
Итого		**18,29**	**19,06**	**93,09**	**613**	
Полдник						
Сок	180			20,34	81	631
Расстегай с ягодой и повидлом	75	5,73	2,7	33,93	186	744
Итого		**5,73**	**2,7**	**54,27**	**267**	
Всего		**34,62**	**34,86**	**208,11**	**1289**	

День: Пятница
НЕДЕЛЯ:Вторая
СЕЗОН: Осенний-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная" Геркулес" с маслом	200	10,18	12,86	55	377	таб 4
Чай с сахаром	180			13,5	53	685
Хлеб пшеничный/Батон школьный	25	1,9	0,2	12,3	59	акт
Итого		**12,08**	**13,06**	**80,8**	**489**	
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	134	139
Плов с мясом	175	7,84	25,15	41,7	349	443
Компот из клубники	180	0,4		29,88	117	324
Хлеб пшеничный/Батон школьный	25	1,9	0,2	12,3	59	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,04	52	
Итого		**17,08**	**30,19**	**111,76**	**711**	
Полдник						
Снежок	180	5,04	6,12	19,8	155	
Рожки обсыпные	50	3,9	2,8	28,6	157	уоп
Итого		**8,94**	**8,92**	**48,4**	**312**	
Всего		**38,1**	**52,17**	**240,96**	**1512**	

День: Суббота
НЕДЕЛЯ:Вторая
СЕЗОН: Осенний-зимний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 лет и старше

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный	200	5,92	6,8	18,32	158	160
Чай с сахаром и лимоном	180	0,18		0,18	50	686
Сдоба обыкновенная	60	4,8	3,24	32,52	178	
Итого		**10,9**	**10,04**	**51,02**	**386**	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметано	200/5	2,47	4,83	14,26	116	132
Котлеты рубленные из филе птицы	50	9,62	6,21	4,43	99	294
Каша пшенная вязкая	150	4,5	6,9	26,4	180	510
Чай с сахаром	180			13,5	53	685
Хлеб пшеничный/Батон школьный	32	2,43	0,26	15,74	76	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,04	52	
Итого		**21**	**18,56**	**84,37**	**576**	
Полдник						
Молоко кипяченое	180	5,21	5,9	8,9	110	
Булочка домашняя	75	5,63	3,9	9,9	60,53	
Итого		**10,84**	**9,8**	**18,8**	**170,53**	
Всего		**42,74**	**38,4**	**154,19**	**1133**	