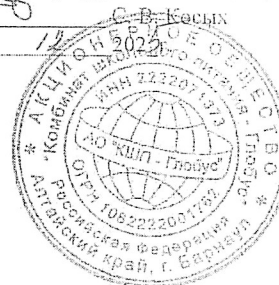


Семасована
Директор МБОУ СОШ №75
М.А. Душина

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "КШП-Глобус"

" 24 " 12 2022 С.В. Косыш



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		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с фруктами	200/100	8,38	3,96	80,04	389	таб4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,33	4,98	119,04	570	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,53	4,54	21,68	139	112
Тефтели в соусе 1 в	100	4,51	13,2	8,27	170	461
Пюре гороховое	180	18,05	2,27	48,57	285	199
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		30,7	21,24	126,77	822	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	148	779
Плодово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	50	1,2		30	125	
Итого		10,2	2,22	95,3	334	
Всего		40,9	23,46	222,07	1726	

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		
Завтрак						
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	3,75	1	24	120	
Итого		6,93	11,52	96,19	546	
Обед						
Рассольник со сметаной и гренками	250	3,59	4,84	25,34	170	132
Капуста тушеная с мясом 50/200	300	18,09	23,56	26,57	391	акт
Напиток чайный	200	0,2	0,02	22,8	92	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		27,23	29,62	107,71	817	
Полдник						
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	
Итого		4,4	6,62	58,05	310	
Всего		38,56	47,76	261,95	1673	

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		
Завтрак						
Каша молочная овсяная «Геркулес» с фруктами	200/100	8,12	12,34	56,2	368	таб4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,07	13,36	95,2	549	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,7	13,18	113	110
Голубцы ленивые с соусом	100	5,22	9,49	10,47	148	485
Булгур отварной	200	8,11	7,67	41,91	267	акт
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	71
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		21,34	24,12	128,35	816	
Полдник						
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	
Итого		17,25	8,02	49,55	332	
Всего		50,66	45,5	273,1	1697	

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		
Завтрак						
Каша молочная манная с фруктами	200/100	6,61	13,99	53,63	366	таб4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		10,62	15,02	92,88	550	
Обед						
Уха школьная	250	9,33	4,38	11,18	125	акт
Мясо по-купечески	280	16,29	33,12	38,56	412	акт
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		32,17	38,8	110,84	817	
Полдник						
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	
Итого		4,6	4,27	56,65	285	
Всего		47,39	58,09	260,37	1652	

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		
Завтрак						
Каша молочная пшенная с фруктами	200/100	9,02	5,59	65,97	365	таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,97	6,61	104,97	546	
Обед						
Суп из овощей со сметаной и гречками	250	4,48	4,94	26,85	190	135
Котлеты рыбные с соусом	100	9,45	10,15	9,53	174	388
Рис припущенный	200	4,96	5,78	51,89	218	512
Лимонад домашний	200			19,75	75	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		24,24	22,07	141,02	821	
Полдник						
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	
Итого		9,4	5,42	99,2	352	
Всего		33,64	27,49	240,22	1719	

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		
Завтрак						
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	
Итого		12,2	19,32	83,3	572	
Обед						
Суп картофельный с фасолью и гречками	250	8,35	4,59	34,96	180	149
Фрикадельки из мяса птицы с соусом	100	9,66	9,97	8,18	165	акт
Каша пшенная вязкая	200	5,66	6,68	32,34	209	таб 4
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		29,09	22,46	132,92	818	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Рожки обсыпанные	50	3,9	2,8	28,6	160	уоп
Фрукты порционно	100	0,45		12,6	52	
Итого		4,55	2,82	56,2	273	
Всего		45,84	44,6	272,42	1663	

Среднее значение за период 36,02 37,24 218,01 1688

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

Составлено
Директор МБОУ СОШ №75
Дир. М.А. Дукина

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "КШП-Глобус"

" 24 " 12

С.В. Косых



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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	3,75	1	24	120	
Итого		6,93	11,52	96,19	546	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Запеканка Мозанка с соусом	100	10,06	7,5	9,34	145	акт
Каша перловая рассыпчатая	180	5,64	5,99	42,23	245	акт
Напиток из кураги	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		27,6	18,94	133,92	818	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	148	779
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	50	1,2		30	125	
Итого		10,2	2,22	95,3	334	
Всего		44,73	32,68	325,41	1698	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с фруктами	200/100	9,02	5,59	65,97	365	таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,97	6,61	104,97	546	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и грибами	250	2,06	5,05	10,08	175	124
Фрикадельки в соусе	100	7,2	14,1	7,9	187	461
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого	820	20,85	27,05	103,2	822	
Полдник						
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	
Итого		4,4	6,62	58,05	310	
Всего		25,25	33,67	161,25	1678	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная овсяная «Геркулес» с фруктами	200/100	8,12	12,34	56,2	368	таб4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,07	13,36	95,2	549	
Обед						
Суп картофельный с клецками	250	4,98	5,1	29,1	183	228
Котлеты рыбные с соусом	100	9,45	10,15	9,53	174	388
Капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	195	534
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		24,35	24,75	115,33	816	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка дорожная	50	3,55	7,4	28,05	193	770
Плодово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	100	13,5	0,6	6,5	78	
Итого		17,25	8,02	49,55	332	
Всего		53,67	46,13	260,08	1697	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с фруктами	200/100	8,38	3,96	80,04	389	таб4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,33	4,98	119,04	570	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	2,94	16,75	118	111
Спагетти с соусом Болоньез	270	6,13	21,61	51,33	417	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		16,23	25,87	130,02	821	
Полдник						
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	
Итого		4,6	4,27	56,65	285	
Всего		33,16	35,12	305,71	1676	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Булгур с овощами	200	7,92	7,27	40,99	264	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		13,76	12,8	87,74	526	
Обед						
Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Жаркое по-домашнему с овощами	290	14,18	21,7	34,59	392	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		22,4	28,72	105,93	776	
Полдник						
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	
Итого		9,4	5,42	99,2	352	
Всего		45,56	46,94	292,87	1654	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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	
Итого		12,2	19,32	83,3	572	
Обед						
Рассольник домашний	250	2,86	6,2	14,6	130	131
Мясо по-купечески	280	16,29	33,12	38,56	412	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	акт
Хлеб ржаной	25	2	0,25	11,25	55	
Итого		24,97	40,59	112,85	817	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Рожики обесшпные	50	3,9	2,8	28,6	160	уоп
Фрукты порционно	100	0,45		12,6	52	
Итого		4,55	2,82	56,2	273	
Всего		29,52	43,41	169,05	1662	

Среднее значение за период 38,65 39,66 252,40 1678

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ОЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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	3,75	1	24	120	
Итого		6,93	11,52	96,19	546	
Обед						
Рассольник со сметаной и гречками	250	3,59	4,84	25,34	170	132
Капуста тушенная с мясом 50/200	300	18,09	23,56	26,57	391	акт
Чайник чайный	200	0,2	0,02	22,8	92	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		27,23	29,62	107,71	817	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Будочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769
Фрукты порционно	100	0,45		12,6	52	
Итого		4,4	6,62	58,05	310	
Всего		38,56	47,76	261,95	1673	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная овсяная «Геркулес» с фруктами	200/100	8,12	12,34	56,2	368	таб4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,07	13,36	95,2	549	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,7	13,18	113	110
Голубцы ленивые с соусом	100	5,22	9,49	10,47	148	485
Булгур отварной	200	8,11	7,67	41,91	267	акт
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	71
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		21,34	24,12	128,35	816	
Полдник						
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	
Итого		17,25	8,02	49,55	332	
Всего		50,66	45,5	273,1	1697	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная манная с фруктами	200/100	6,61	13,99	53,63	366	таб4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		10,62	15,02	92,88	550	
Обед						
Уха школьная	250	9,33	4,38	11,18	125	акт
Мясо по-купечески	280	16,29	33,12	38,56	412	акт
Напиток из плодов шиповника	200	0,4		23,6	94	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		32,17	38,8	110,84	817	
Полдник						
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	
Итого		4,6	4,27	56,65	285	
Всего		47,39	58,09	260,37	1652	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеница с фруктами	200/100	9,02	5,59	65,97	365	таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,97	6,61	104,97	546	
Обед						
Суп из овощей со сметаной и гречками	250	4,48	4,94	26,85	190	135
Котлеты рыбные с соусом	100	9,45	10,15	9,53	174	388
Рис припущенный	200	4,96	5,78	51,89	218	512
Лимонад домашний	200			19,75	75	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		24,24	22,07	141,02	821	
Полдник						
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	
Итого		9,4	5,42	99,2	352	
Всего		33,64	27,49	240,22	1719	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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	
Итого		12,2	19,32	83,3	572	
Обед						
Суп картофельный с фасолью и гречкой	250	8,35	4,59	34,96	180	149
Фрикадельки из мяса птицы с соусом	100	9,66	9,97	8,18	165	акт
Каша пшеничная вязкая	200	5,66	6,68	32,34	209	таб 4
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		29,09	22,46	132,92	818	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Рошки ореховые	50	3,9	2,8	28,6	160	уоп
Фрукты порционно	100	0,45		12,6	52	
Итого		4,55	2,82	56,2	273	
Всего		45,84	44,6	272,42	1663	

Среднее значение за период

36,02

37.24

218.01

1688

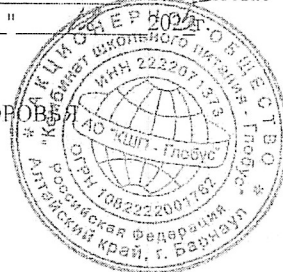
- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню

Сотласова
Директор МБОУ СОШ № 75
Душ М.А. Душина

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "КШП-Глобус"

" 24 "

С. В. Косых



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

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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	3,75	1	24	120	
Итого		6,93	11,52	96,19	546	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Запеканка Мозанка с соусом	100	10,06	7,5	9,34	145	акт
Каша перловая рассыпчатая	180	5,64	5,99	42,23	245	акт
Напиток из кураги	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		27,6	18,94	133,92	818	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	148	779
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	50	1,2		30	125	
Итого		10,2	2,22	95,3	334	
Всего		44,73	32,68	325,41	1698	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеница с фруктами	200/100	9,02	5,59	65,97	365	таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,97	6,61	104,97	546	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и грибами	250	2,06	5,05	10,08	175	124
Фрикадельки в соусе	100	7,2	14,1	7,9	187	461
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого	820	20,85	27,05	103,2	822	
Полдник						
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	
Итого		4,4	6,62	58,05	310	
Всего		25,25	33,67	161,25	1678	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная овсяная «Геркулес» с фруктами	200/100	8,12	12,34	56,2	368	таб4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,07	13,36	95,2	549	
Обед						
Суп картофельный с клецками	250	4,98	5,1	29,1	183	228
Котлеты рыбные с соусом	100	9,45	10,15	9,53	174	388
Капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	195	534
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		24,35	24,75	115,33	816	
Полдник						
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	
Итого		17,25	8,02	49,55	332	
Всего		53,67	46,13	260,08	1697	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с фруктами	200/100	8,38	3,96	80,04	389	таб4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,33	4,98	119,04	570	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	2,94	16,75	118	111
Спагетти с соусом Болоньез	270	6,13	21,61	51,33	417	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		16,23	25,87	130,02	821	
Полдник						
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	
Итого		4,6	4,27	56,65	285	
Всего		33,16	35,12	305,71	1676	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Булгур с овощами	200	7,92	7,27	40,99	264	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		13,76	12,8	87,74	526	
Обед						
Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Жаркое по- домашнему с овощами	290	14,18	21,7	34,59	392	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		22,4	28,72	105,93	776	
Полдник						
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	
Итого		9,4	5,42	99,2	352	
Всего		45,56	46,94	292,87	1654	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ :ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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	
Итого		12,2	19,32	83,3	572	
Обед						
Рассольник домашний	250	2,86	6,2	14,6	130	131
Мясо по-купечески	280	16,29	33,12	38,56	412	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	акт
Хлеб ржаной	25	2	0,25	11,25	55	
Итого		24,97	40,59	112,85	817	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Рожки обсыпные	50	3,9	2,8	28,6	160	уоп
Фрукты порционно	100	0,45		12,6	52	
Итого		4,55	2,82	56,2	273	
Всего		29,52	43,41	169,05	1662	

Среднее значение за период

38,65	39,66	252,40	1678
-------	-------	--------	------

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