



Утверждаю:  
 Ген. директор АО «КШН - Глобус»  
 С.В. Косых  
 «16» августа 2022 г.

Согласовано  
 директор МБДОУ «Солн-94»  
 30 августа 2022 г.  
 Вершинин А.В.

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

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта          | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
|                                |              | Б                    | Ж            | У             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                      |              |               |             |        |
| Макароны , запеченные с сыром  | 150          | 7,8                  | 9,75         | 25,65         | 227         | 334    |
| Чай с молоком                  | 180          | 1,44                 | 1,44         | 15,57         | 79          | 378    |
| Батон школьный/ хлеб пшеничный | 20           | 1,52                 | 0,18         | 10,38         | 47          | акт    |
| <b>Итого</b>                   |              | <b>10,76</b>         | <b>11,37</b> | <b>51,6</b>   | <b>353</b>  |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                      |              |               |             |        |
| Суп картофельный с горохом     | 200          | 4,96                 | 4,48         | 17,84         | 134         | 139    |
| Котлеты из птицы с соусом      | 50           | 6,5                  | 4,48         | 4,7           | 84          | акт    |
| Капуста свежая тушеная         | 150          | 3,75                 | 6,9          | 16,05         | 141         | 534    |
| Компот из ягод                 | 180          | 0,38                 | 0,15         | 23,69         | 90          | 324    |
| Батон школьный/ хлеб пшеничный | 20           | 1,52                 | 0,18         | 10,38         | 47          | акт    |
| Хлеб ржаной                    | 20           | 1,4                  | 0,2          | 9             | 44          |        |
| <b>Итого</b>                   |              | <b>18,51</b>         | <b>16,39</b> | <b>81,66</b>  | <b>540</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                 |              |                      |              |               |             |        |
| Какао с молоком                | 180          | 3,38                 | 2,88         | 24,07         | 135         | 693    |
| Булочка домашняя               | 60           | 4,5                  | 7,92         | 36,54         | 236         | 769    |
| <b>Итого</b>                   |              | <b>7,88</b>          | <b>10,8</b>  | <b>60,61</b>  | <b>371</b>  |        |
| <b>Всего</b>                   |              | <b>37,15</b>         | <b>38,56</b> | <b>193,27</b> | <b>1264</b> |        |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ, 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 | 150          | 7,64                 | 7,49         | 41,25        | 263         | Таб 4  |
| Чай с сахаром                             | 180          | 0,18                 |              | 13,5         | 52          | 685    |
| Батон школьный/ хлеб пшеничный            | 20           | 1,52                 | 0,18         | 10,38        | 47          | акт    |
| <b>Итого</b>                              |              | <b>9,34</b>          | <b>7,67</b>  | <b>65,13</b> | <b>362</b>  |        |
| <b>Обед</b>                               |              |                      |              |              |             |        |
| Борщ сибирский со сметаной                | 200/5        | 3,26                 | 3,94         | 13           | 100         | 111    |
| Тефтели (1в) с соусом                     | 50           | 4,58                 | 5,5          | 5,45         | 90          | 461    |
| Каша гречневая вязкая                     | 150          | 4,8                  | 7,05         | 26,65        | 180         | 510    |
| Компот из смеси сухофруктов               | 180          | 0,54                 |              | 28,26        | 112         | акт    |
| Батон школьный/ хлеб пшеничный            | 20           | 1,52                 | 0,18         | 10,38        | 47          | акт    |
| Хлеб ржаной                               | 20           | 1,4                  | 0,2          | 9            | 44          | акт    |
| <b>Итого</b>                              |              | <b>16,1</b>          | <b>16,87</b> | <b>92,74</b> | <b>573</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                            |              |                      |              |              |             |        |
| Чай с сахаром                             | 180          | 0,18                 |              | 13,5         | 52          | 685    |
| Ватрушка с творогом                       | 70           | 8,31                 | 4,48         | 26,23        | 179         | 410    |
| <b>Итого</b>                              |              | <b>8,49</b>          | <b>4,48</b>  | <b>39,73</b> | <b>231</b>  |        |
| <b>Всего</b>                              |              | <b>33,93</b>         | <b>29,02</b> | <b>197,6</b> | <b>1166</b> |        |

ДЕНЬ:СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН:ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ, 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 | 150          | 6,44                 | 5,29         | 34,48         | 212         | 302    |
| Чай с сахаром и лимоном          | 180          | 0,27                 |              | 13,5          | 54          | 685    |
| Батон школьный/ хлеб пшеничный   | 20           | 1,52                 | 0,18         | 10,38         | 47          | акт    |
| <b>Итого</b>                     |              | <b>8,23</b>          | <b>5,47</b>  | <b>58,36</b>  | <b>313</b>  |        |
| <b>Обед</b>                      |              |                      |              |               |             |        |
| Суп – лапша домашняя             | 200          | 2,24                 | 4,64         | 11,12         | 96          | 148    |
| Котлеты рыбные с соусом          | 50           | 4,86                 | 3,74         | 4,98          | 72          | 234    |
| Пюре картофельное                | 150          | 3,15                 | 6,75         | 21,9          | 164         | 520    |
| Напиток фруктовый                | 180          | 0,09                 |              | 22,68         | 86          | 699    |
| Батон школьный/ хлеб пшеничный   | 20           | 1,52                 | 0,18         | 10,38         | 47          | акт    |
| Хлеб ржаной                      | 20           | 1,4                  | 0,2          | 9             | 44          | акт    |
| <b>Итого</b>                     |              | <b>13,26</b>         | <b>15,51</b> | <b>80,06</b>  | <b>509</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                   |              |                      |              |               |             |        |
| Сок                              | 180          |                      |              | 20,34         | 81          | 389    |
| Булочка с повидлом               | 100          | 4,6                  | 10,9         | 45,4          | 574         | уоп    |
| <b>Итого</b>                     |              | <b>4,6</b>           | <b>10,9</b>  | <b>65,74</b>  | <b>655</b>  |        |
| <b>Всего</b>                     |              | <b>26,09</b>         | <b>31,88</b> | <b>204,16</b> | <b>1477</b> |        |

ДЕНЬ:ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ, 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                | 150          | 4,44                 | 5,1          | 13,74         | 119         | 160    |
| Чай с сахаром                                 | 180          | 0,18                 |              | 13,5          | 52          | 685    |
| Батон школьный/ хлеб пшеничный                | 20           | 1,52                 | 0,18         | 10,38         | 47          | акт    |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>6,14</b>          | <b>5,28</b>  | <b>37,62</b>  | <b>218</b>  |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |        |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5        | 1,74                 | 3,94         | 8,2           | 95          | 124    |
| Фрикадельки из птицы с соусом                 | 50           | 4,33                 | 2,73         | 4,01          | 57          | акт    |
| Пюре гороховое                                | 150          | 13,13                | 1,35         | 42,98         | 237         | 199    |
| Напиток из ягод                               | 180          | 0,09                 |              | 22,41         | 88          | акт    |
| Батон школьный/ хлеб пшеничный                | 20           | 1,52                 | 0,18         | 10,38         | 47          | акт    |
| Хлеб ржаной                                   | 20           | 1,4                  | 0,2          | 9             | 44          | акт    |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>22,21</b>         | <b>8,4</b>   | <b>96,98</b>  | <b>568</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| Чай с молоком                                 | 180          | 1,44                 | 1,44         | 15,57         | 79          | 378    |
| Рулет с маком                                 | 65           | 4,06                 | 4,46         | 27,82         | 197         | акт    |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>5,5</b>           | <b>5,9</b>   | <b>43,39</b>  | <b>276</b>  |        |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>33,85</b>         | <b>19,58</b> | <b>177,99</b> | <b>1062</b> |        |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ, 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 | 150          | 5,99                 | 6,46        | 27,65         | 176         | Таб 4  |
| Чай с сахаром                    | 180          | 0,18                 |             | 13,5          | 52          | 685    |
| Батон школьный/ хлеб пшеничный   | 20           | 1,52                 | 0,18        | 10,38         | 47          | акт    |
| <b>Итого</b>                     |              | <b>7,69</b>          | <b>6,64</b> | <b>51,53</b>  | <b>275</b>  |        |
| <b>Обед</b>                      |              |                      |             |               |             |        |
| Суп картофельный с фасолью       | 200          | 4,96                 | 4,48        | 17,84         | 134         | 139    |
| Голубцы ленивые с соусом         | 50           | 3,02                 | 2,59        | 3,5           | 51          |        |
| Пюре картофельное                | 150          | 3,15                 | 6,75        | 21,9          | 164         | 520    |
| Компот из свежих фруктов         | 180          | 0,15                 |             | 24,84         | 95          | 631    |
| Батон школьный/ хлеб пшеничный   | 20           | 1,52                 | 0,18        | 10,38         | 47          | акт    |
| Хлеб ржаной                      | 20           | 1,4                  | 0,2         | 9             | 44          | акт    |
| <b>Итого</b>                     |              | <b>14,2</b>          | <b>14,2</b> | <b>87,46</b>  | <b>535</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                   |              |                      |             |               |             |        |
| Напиток кофейный                 | 180          | 1,26                 | 1,8         | 20,16         | 117         | 692    |
| Шанежка                          | 75           | 6,15                 | 7,06        | 19,03         | 234         | уоп    |
| <b>Итого</b>                     |              | <b>7,41</b>          | <b>8,86</b> | <b>39,19</b>  | <b>351</b>  |        |
| <b>Всего</b>                     |              | <b>29,3</b>          | <b>29,7</b> | <b>178,18</b> | <b>1161</b> |        |

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта                | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------|
|                                      |              | Б                    | Ж            | У            |             |        |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                      |              |              |             |        |
| Каша молочная рисовая с маслом       | 150          | 5,97                 | 5,15         | 45,06        | 251         | 174    |
| Чай с сахаром                        | 180          | 0,18                 |              | 13,5         | 52          | 685    |
| Батон школьный/ хлеб пшеничный       | 20           | 1,52                 | 0,18         | 10,38        | 47          | акт    |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>7,67</b>          | <b>5,33</b>  | <b>68,94</b> | <b>350</b>  |        |
| <b>Обед</b>                          |              |                      |              |              |             |        |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5        | 2,47                 | 4,83         | 14,26        | 116         | 132    |
| Запеканка Мозаика с соусом           | 50           | 7,02                 | 5,22         | 4,84         | 60          | акт    |
| Каша гречневая вязкая                | 150          | 4,8                  | 7,05         | 26,65        | 180         | 510    |
| Компот из смеси сухофруктов          | 180          | 0,54                 |              | 28,26        | 112         | акт    |
| Батон школьный/ хлеб пшеничный       | 20           | 1,52                 | 0,18         | 10,38        | 47          | акт    |
| Хлеб ржаной                          | 20           | 1,4                  | 0,2          | 9            | 44          | акт    |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>17,75</b>         | <b>17,48</b> | <b>93,39</b> | <b>559</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                       |              |                      |              |              |             |        |
| Чай с сахаром и лимоном              | 180          | 0,27                 |              | 13,5         | 54          | 686    |
| Бутерброды с сыром                   | 40           | 4,73                 | 3,12         | 15,57        | 106         | 3      |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>5</b>             | <b>3,12</b>  | <b>29,07</b> | <b>160</b>  |        |
| <b>Всего</b>                         |              | <b>30,42</b>         | <b>25,93</b> | <b>191,4</b> | <b>1069</b> |        |

Среднее значение за период

31,79

29,11

190,43

1100