



Утверждаю:
 Генеральный директор
 АО "КНЦП "Гарбус"



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 БЛАНКОВ 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 | 7,92 | 7,59 | 60,07 | 385 | Таб 4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Итого | | 12,37 | 8,86 | 103,07 | 586 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп - лапша домашняя | 250 | 2,94 | 4,89 | 17,75 | 129 | 148 |
| Тефтели с соусом 1 в | 100 | 8 | 9,65 | 10,35 | 185 | 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 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 23,56 | 22,73 | 122,67 | 818 | |
| Полдник | | | | | | |
| 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 | |
| Итого | | 10,2 | 2,22 | 95,3 | 314 | |
| Всего | | 46,13 | 33,81 | 321,04 | 1718 | |

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 | | | | | | |
| 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 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Итого | | 12,05 | 10,6 | 102,2 | 568 | |
| Обед | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | 250 | 2,39 | 4,64 | 17,64 | 130 | 132 |
| Биточки из птицы с соусом | 100 | 12,99 | 10,09 | 4,57 | 163 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,98 | 5,39 | 44,5 | 255 | 516 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,82 | 1,12 | 25,2 | 126 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 27,85 | 21,46 | 125,35 | 818 | |
| 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 | | 44,3 | 38,68 | 285,6 | 1696 | |

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 пшеничная 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 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Итого | | 13,24 | 9,04 | 117,38 | 571 | |
| Обед | | | | | | |
| Министроне | 250 | 6,5 | 5,5 | 13,5 | 130 | акт |
| Котлеты рыбные с соусом | 100 | 10,53 | 8,52 | 14,06 | 165 | 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 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 28,08 | 21,28 | 131,7 | 822 | |
| 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 | | 58,57 | 38,34 | 298,63 | 1725 | |

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 | | | | | | |
| 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 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Итого | | 7,43 | 11,77 | 100,19 | 566 | |
| Обед | | | | | | |
| Борщи из свежей капусты с картофелем со сметаной и грецкими | 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 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 26,24 | 18,87 | 123,08 | 820 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Булочка ванильная | 50 | 3,95 | 4,25 | 29,05 | 172 | 167 |
| Фрукты порционно | 100 | 0,45 | | 12,6 | 52 | |
| Итого | | 4,6 | 4,27 | 56,65 | 285 | |
| Всего | | 38,27 | 34,91 | 279,92 | 1671 | |

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 | | | | | | |
| 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 из овощей со сметаной | 250 | 2,08 | 4,54 | 11,45 | 110 | 135 |
| Голубцы ленивые с соусом | 100 | 5,22 | 4,8 | 10,53 | 115 | 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 | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 30,67 | 21,16 | 139,62 | 822 | |
| 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 | | 52,27 | 45,9 | 322,12 | 1746 | |

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 | | | | | | |
| 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 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Итого | | 12,65 | 12,37 | 99,5 | 566 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,95 | 4,19 | 19,56 | 140 | 149 |
| Запеканка Мозаика с соусом | 100 | 12,06 | 6,12 | 9,34 | 150 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,76 | 5,99 | 49,44 | 283 | 516 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 31,82 | 17,77 | 130,34 | 818 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Рожки объемные | 50 | 3,9 | 2,8 | 28,6 | 157 | уоп |
| Фрукты порционно | 100 | 0,45 | | 12,6 | 52 | |
| Итого | | 4,55 | 2,82 | 56,2 | 270 | |
| Всего | | 49,02 | 32,96 | 286,04 | 1654 | |

Среднее значение за период

48,09 37,43 298,89 1702

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