

Утверждаю:

Ген. директор АО «КШП - Глобус»

С.В. Косых

«27» декабря

2025 г.



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 продукта                         | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| Каша молочная рисовая с фруктами              | 200/100      | 7,92                 | 7,59         | 60,07         | 389         | Таб 4  |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685    |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,8                  | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>11,92</b>         | <b>8,06</b>  | <b>101,02</b> | <b>568</b>  |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |        |
| Суп картофельный с горохом                    | 250          | 5,95                 | 4,19         | 19,56         | 140         | 139    |
| Фрикадельки из птицы с соусом                 | 100          | 10,1                 | 4,7          | 7,7           | 115         | акт    |
| Макароньы отварные                            | 190          | 7,37                 | 5,69         | 46,97         | 270         | 516    |
| Напиток из ягод                               | 200          | 0,07                 | 0,02         | 24,44         | 100         | акт    |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,80                 | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| Хлеб ржано- пшеничный                         | 30           | 2,25                 | 0,75         | 14,7          | 75          |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>29,54</b>         | <b>15,8</b>  | <b>139,32</b> | <b>818</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61          | 685    |
| Булочка молочная                              | 100          | 8,8                  | 2,2          | 50,3          | 128         | 779    |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 50           | 1,2                  |              | 30            | 125         |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>10,2</b>          | <b>2,22</b>  | <b>95,30</b>  | <b>314</b>  |        |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>51,66</b>         | <b>26,08</b> | <b>335,64</b> | <b>1700</b> |        |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта      | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)  | № рец. |
|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------|--------|
|                            |              | Б                    | Ж            | У             |            |        |
| <b>Завтрак</b>             |              |                      |              |               |            |        |
| Закуска из овощей          | 100          | 1,83                 | 4,5          | 7,5           | 78         | акт    |
| Каша перловая рассыпчатая  | 200          | 5,8                  | 12,2         | 41,4          | 306        | 297    |
| Чай с сахаром              | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61         | 685    |
| Хлеб пшеничный             | 50           | 3,8                  | 0,45         | 25,95         | 118        | акт    |
| <b>Итого</b>               |              | <b>11,63</b>         | <b>17,17</b> | <b>89,85</b>  | <b>563</b> |        |
| <b>Обед</b>                |              |                      |              |               |            |        |
| Борщ сибирский со сметаной | 250          | 3,88                 | 3,73         | 16,75         | 118        | 111    |
| Зразы рубленые с соусом    | 100          | 7,85                 | 9,6          | 11,55         | 166        | 456    |
| Рис припущенный            | 200          | 4,94                 | 5,78         | 51,89         | 279        | 512    |
| Чай с сахаром              | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61         | 685    |
| Хлеб пшеничный             | 50           | 3,80                 | 0,45         | 25,95         | 118        | акт    |
| Хлеб ржано- пшеничный      | 30           | 2,25                 | 0,75         | 14,7          | 75         |        |
| <b>Итого</b>               |              | <b>22,92</b>         | <b>20,33</b> | <b>135,84</b> | <b>817</b> |        |
| <b>Полдник</b>             |              |                      |              |               |            |        |



|                   |     |             |              |               |             |     |
|-------------------|-----|-------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Булочка домашняя  | 50  | 3,75        | 6,6          | 30,45         | 197         | 769 |
| Фрукты запеченные | 100 | 0,2         |              | 19,6          | 81          | акт |
| <b>Итого</b>      |     | <b>4,15</b> | <b>6,62</b>  | <b>65,05</b>  | <b>339</b>  |     |
| <b>Всего</b>      |     | <b>38,7</b> | <b>44,12</b> | <b>290,74</b> | <b>1719</b> |     |

ДЕНЬ:СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта                         | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |                   | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|-------------------|-------------|--------|
|   |              | Б                    | Ж            | У                 |             |        |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |                   |             |        |
| Каша молочная пшенная с фруктами              | 200/100      | 8,79                 | 7,77         | 74,38             | 370         | 302    |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0              | 61          | 685    |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,8                  | 0,45         | 25,95             | 118         | акт    |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>12,79</b>         | <b>8,24</b>  | <b>115,33</b>     | <b>549</b>  |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |                   |             |        |
| Суп – лапша домашняя с гречками               | 250          | 4,14                 | 5,09         | 25,45             | 169         | 148    |
| Котлеты рыбные с соусом                       | 100          | 7,1                  | 5,85         | 11,4              | 132         | 388    |
| Пюре картофельное                             | 200          | 4,2                  | 9,0          | 29,2              | 217         | 520    |
| Напиток фруктовый                             | 200          | 0,22                 | 0,04         | 28,59             | 117         | 699    |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,80                 | 0,45         | 25,95             | 118         | акт    |
| Хлеб ржано- пшеничный                         | 25           | 1,88                 | 0,63         | 12,25             | 63          |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>21,34</b>         | <b>21,06</b> | <b>132,84</b>     | <b>816</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |                   |             |        |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0              | 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          |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>17,25</b>         | <b>8,02</b>  | <b>49,55</b>      | <b>332</b>  |        |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>51,38</b>         | <b>37,32</b> | <b>297,72303,</b> | <b>1697</b> |        |

ДЕНЬ:ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта                         | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)  | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------|--------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |            |        |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |            |        |
| 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           | 3,8                  | 0,45         | 25,95         | 118        | акт    |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>6,98</b>          | <b>10,97</b> | <b>98,14</b>  | <b>544</b> |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |            |        |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250          | 2,06                 | 5,05         | 10,08         | 95         | 124    |
| Куриные колбаски с соусом                     | 100          | 10,61                | 8,49         | 9,0           | 157        | акт    |
| Пюре гороховое                                | 180          | 15,79                | 5,25         | 51,65         | 284        | 199    |
| Напиток из ягод                               | 200          | 0,07                 | 0,02         | 24,44         | 100        | акт    |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,80                 | 0,45         | 25,95         | 118        | акт    |
| Хлеб ржано- пшеничный                         | 25           | 1,88                 | 0,63         | 12,25         | 63         |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>34,21</b>         | <b>19,89</b> | <b>133,37</b> | <b>817</b> |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |            |        |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61         | 685    |
| Булочка ванильная                             | 50           | 3,95                 | 4,25         | 29,05         | 172        | 107    |



|       |  |       |       |        |      |  |
|-------|--|-------|-------|--------|------|--|
| Итого |  | 4,35  | 4,27  | 63,65  | 314  |  |
| Всего |  | 45,54 | 35,13 | 295,16 | 1675 |  |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта                         | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)   | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |             |        |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| 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           | 3,8                  | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>12,2</b>          | <b>11,57</b> | <b>97,45</b>  | <b>544</b>  |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |        |
| Суп картофельный с фасолью                    | 250          | 5,95                 | 4,19         | 19,56         | 140         | 139    |
| Тефтели с соусом 1 в                          | 100          | 8,0                  | 9,64         | 10,35         | 172         | 461    |
| Пюре картофельное                             | 200          | 4,2                  | 9,0          | 29,2          | 217         | 200    |
| Напиток из плодов шиповника                   | 200          | 0,4                  |              | 23,6          | 94          | 705    |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,80                 | 0,45         | 25,95         | 118         | акт    |
| Хлеб ржано- пшеничный                         | 30           | 2,25                 | 0,75         | 14,7          | 75          |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>24,6</b>          | <b>24,03</b> | <b>123,36</b> | <b>816</b>  |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |             |        |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0          | 61          | 685    |
| Сдоба обыкновенная                            | 100          | 8,0                  | 5,4          | 54,2          | 166         | 421    |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 50           | 1,2                  |              | 30            | 125         |        |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>9,4</b>           | <b>5,06</b>  | <b>99,2</b>   | <b>352</b>  |        |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>43,2</b>          | <b>40,66</b> | <b>320,01</b> | <b>1712</b> |        |

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ :ВТОРАЯ

СЕЗОН ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| Наименование продукта                | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)  | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------|--------|
|                                      |              | Б                    | Ж            | У            |            |        |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                      |              |              |            |        |
| 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           | 3,8                  | 0,45         | 25,95        | 118        | акт    |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>6,98</b>          | <b>10,97</b> | <b>98,14</b> | <b>544</b> |        |
| <b>Обед</b>                          |              |                      |              |              |            |        |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 250          | 2,39                 | 4,64         | 17,64        | 130        | 132    |
| Пудинг из птицы с соусом             | 100          | 13,95                | 6,7          | 8,24         | 176        | акт    |
| Каша гречневая вязкая                | 200          | 6,17                 | 6,68         | 27,78        | 196        | 510    |
| Компот из смеси сухофруктов          | 200          | 0,6                  | 0,06         | 29,79        | 124        | акт    |
| Хлеб пшеничный                       | 50           | 3,80                 | 0,45         | 25,95        | 118        | акт    |
| Хлеб ржано- пшеничный                | 30           | 2,25                 | 0,75         | 14,7         | 75         |        |
| <b>Итого</b>                         |              | <b>29,16</b>         | <b>19,28</b> | <b>124,1</b> | <b>819</b> |        |
| <b>Полдник</b>                       |              |                      |              |              |            |        |
| Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15,0         | 61         | 685    |
| Рожки обсыпные                       | 50           | 3,9                  | 2,8          | 28,6         | 157        | уоп    |



|       |  |       |       |        |      |  |
|-------|--|-------|-------|--------|------|--|
| Итого |  | 4,3   | 2,82  | 63,2   | 299  |  |
| Всего |  | 40,44 | 33,07 | 282,44 | 1662 |  |

Среднее значение за период

45,15      36,06      303,62      1694

| Наименование | Масса | Среднее значение за период |       |        | Итого | Всего |
|--------------|-------|----------------------------|-------|--------|-------|-------|
|              |       | Т                          | К     | С      |       |       |
| Вода         | 100   | 4,3                        | 2,82  | 63,2   | 299   | 1000  |
| Вещество А   | 100   | 40,44                      | 33,07 | 282,44 | 1662  | 1000  |
| Вещество Б   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество В   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Г   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Д   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Е   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Ж   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество З   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество И   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Й   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество К   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Л   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество М   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Н   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество О   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество П   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Р   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество С   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Т   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество У   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Ф   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Х   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Ц   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Ч   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Ш   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Щ   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Ъ   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Ы   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Ь   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Э   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Ю   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Вещество Я   | 100   | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |
| Итого        | 1000  | 45,15                      | 36,06 | 303,62 | 1694  | 1000  |