

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №53

02.09.2024



С. В. Косых
2024

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для школьников с ограниченными возможностями здоровья
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
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	7,92	7,59	60,07	389	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		12,12	8,11	100,07	570	
Обед						
Суп - лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Тефтели с соусом 1 в	100	8	9,65	10,35	181	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	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		24,11	22,08	124,17	816	
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		46,43	32,41	319,54	1700	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
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	7,6	9,33	59,2	367	174
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		11,8	9,85	99,2	548	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Фритата с овощами с соусом	100	11,19	8,87	5,08	162	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	284	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		26,21	20,12	125,6	816	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,15	6,62	65,05	339	
Всего		42,16	36,59	289,85	1703	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак	200/100	8,79	7,77	74,38	370	302
Каша молочная пшеница с фруктами	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный		12,99	8,29	114,38	551	
Итого						
Обед	250	6,5	5,5	13,5	130	акт
Минестроне	100	10,53	8,52	14,06	181	388
Котлеты рыбные с соусом	200	6,34	9,87	45,52	307	акт
Сложный овощной гарнир	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	9	44	
Хлеб ржаной	20	28,37	24,51	117,08	819	
Итого						
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	3,55	7,4	28,05	193	770
Булочка дорожная						
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	100	13,5	0,6	6,5	78	
Итого		17,25	8,02	49,55	332	
Всего		58,61	40,82	281,01	1702	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Закуска из овощей	200	1,09	5,99	49,44	284	516
Макаронные изделия отварные	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Чай с сахаром и лимоном	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный		7,18	11,02	97,19	546	
Итого						
Обед	250	3,86	6	24,63	183	110
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и гречками	100	12,99	10,09	4,57	152	акт
Биточки из пшеницы с соусом	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Каша гречневая вязкая	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Напиток из ягод	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,5	66	
Хлеб ржаной		29,49	23,59	119,92	817	
Итого						
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	3,95	4,25	29,05	172	107
Булочка ванильная	100	0,2		19,6	81	
Фрукты запеченные		4,35	4,27	63,65	314	
Итого		41,02	38,88	280,76	1677	
Всего						

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с липшой 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	7,53	112	485
Пиоре гороховое	200	17,5	10,5	57,3	319	199
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	25	2	0,25	11,25	55	
Итого		30,87	20,61	136,97	816	
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		52,47	45,35	319,47	1740	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	0,5	25	120	
Итого		12,4	11,62	96,5	546	
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	145	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	284	516
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		32,37	17,12	131,84	816	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Рожки обсыпные	50	3,9	2,8	28,6	157	уп
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,3	2,82	63,2	299	
Всего		49,07	31,56	291,54	1661	

Среднее значение за период 48,29 37,60 297,03 1697

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

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 53
02.09.2024



Генеральный директор
АО «КШП - Глобус» Глобус
В. Косых
2024 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ
МЕНЮ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
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	7,6	9,33	59,2	367	174
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		11,8	9,85	99,2	548	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Спагетти с соусом «Болоньез»	270	12,74	8,09	61,33	390	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		25,16	13,1	143,83	816	
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		47,16	25,17	338,33	1678	

ДЕНЬ ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
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
Каша гречневая с овощами	200	7	17,6	31,6	314	685
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		13,03	22,62	79,1	573	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Фритата с овощами с соусом	100	11,19	8,87	5,08	162	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	22,5	108	
Хлеб ржаной	25	2	0,25	11,25	55	
Итого		25,68	19,1	131,91	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 запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,15	6,62	65,05	339	
Всего		42,86	48,34	276,06	1734	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак	200/100	8,79	7,77	74,38	370	302
Каша молочная пшеница с фруктами	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный		12,99	8,29	114,38	551	
Итого						
Обед	250	11,72	4,77	26,57	205	акт
Уха школьная с гренками	100	5,22	4,8	7,53	112	485
Голубцы ленивые с соусом	200	4,2	9	29,2	218	520
Пюре картофельное	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Напиток из ягод	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,5	66	
Хлеб ржаной		27,61	19,39	126,24	821	
Итого						
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	3,55	7,4	28,05	193	770
Булочка дорожная						
Плодово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	100	13,5	0,6	6,5	78	
Итого		17,25	8,02	49,55	332	
Всего		57,85	35,7	290,17	1704	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Закуска из овощей	200	1,09	5,99	49,44	284	516
Макаронные изделия отварные	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Чай с сахаром и лимоном	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный		7,18	11,02	97,19	546	
Итого						
Обед	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Закуска из овощей	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	23,25	10,18	29,63	352	акт
Мясо по-купечески с птицей	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Напиток из ягод	45	3,6	0,45	22,5	108	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,5	66	
Хлеб ржаной		33,36	20,52	111,8	816	
Итого						
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	3,95	4,25	29,05	172	107
Булочка ванильная	100	0,2		19,6	81	
Фрукты запеченные		4,35	4,27	63,65	314	
Итого		44,89	35,81	272,64	1676	
Всего						

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	0,5	25	120	
Итого		12,4	11,62	96,5	546	
Обед						
Суп-лиanza домашняя с гренками	250	4,14	5,09	25,45	169	148
Котлеты рыбные с соусом	100	10,53	8,52	14,06	181	388
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	22,5	108	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		24,14	23,28	124,65	820	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Сдоба обыкновенная	100	8	5,4	54,2	166	421
Флодово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	50	1,2		30	125	
Итого		9,4	5,42	99,2	352	
Всего		45,94	40,32	320,35	1718	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 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	4	0,5	25	120	
Итого		7,18	11,02	97,19	546	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Шницели с соусом	100	9,05	8,65	11,8	175	454
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	0,5	25	120	акт
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		28,17	20,38	127,43	821	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Рожки обсыпные	50	3,9	2,8	28,6	157	уп
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,3	2,82	63,2	299	
Всего		39,65	34,22	287,82	1666	

Среднее значение за период 46,39 36,59 297,56 1696

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