

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 59

02.09.2024



Удостоверенный директор
АО "КШП - Глобус"
С. В. Косых
08 2024 г.

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: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак	200/100	7,92	7,59	60,07	389	Таб 4
Каша молочная рисовая с фруктами	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный		12,12	8,11	100,07	570	
Итого						148
Обед	250	2,94	4,89	17,75	129	462
Суп - лапша домашняя	100	8	9,65	10,35	181	510
Тефтели с соусом 1 в	200	6,17	6,68	27,78	196	акт
Каша гречневая вязкая	200	0,6	0,06	29,79	124	
Напиток из сухофруктов	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,5	66	
Хлеб ржаной		24,11	22,08	124,17	816	
Итого						685
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	779
Чай с сахаром	100	8,8	2,2	50,3	128	
Булочка молочная				30	125	
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	50	1,2		95,3	314	
Итого		46,43	32,41	319,54	1700	
Всего						

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						174
Каша молочная овсяная «Геркулес» с фруктами	200/100	7,6	9,33	59,2	367	685
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	
Чай с сахаром	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный		11,8	9,85	99,2	548	
Итого						132
Обед	250	2,39	4,64	17,64	130	акт
Рассольник со сметаной	100	11,19	8,87	5,08	162	516
Фритата с овощами с соусом	200	7,76	5,99	49,44	284	акт
Макаронные изделия отварные	200	0,07	0,02	24,44	100	
Напиток из ягод	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9	44	
Хлеб ржаной		26,21	20,12	125,6	816	
Итого						685
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	769
Чай с сахаром	50	3,75	6,6	30,45	197	
Булочка домашняя	100	0,2		19,6	81	
Фрукты запеченные		4,15	6,62	65,05	339	
Итого		42,16	36,59	289,85	1703	
Всего						

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

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					130	акт
Обед	250	6,5	5,5	13,5	181	388
Министроне	100	10,53	8,52	14,06	307	акт
Котлеты рыбные с соусом	200	6,34	9,87	45,52	61	685
Сложный овощной гарнир	200	0,2	0,02	15	96	
Чай с сахаром	40	3,2	0,4	20	44	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9	819	
Хлеб ржаной		28,37	24,51	117,08		
Итого					15	61
Полдник	200	0,2	0,02	15	193	770
Чай с сахаром	50	3,55	7,4	28,05		
Булочка дорожная					6,5	78
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	100	13,5	0,6	6,5	332	
Итого		17,25	8,02	49,55	1702	
Всего		58,61	40,82	281,01		

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

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 птицы 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					15	61
Полдник	200	0,2	0,02	15	172	685
Чай с сахаром	50	3,95	4,25	29,05	81	107
Булочка ванильная	100	0,2		19,6		
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: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак	250	7,4	8,5	22,9	198	160
Суп молочный с лапшой домашней	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	100	4,6	10,8	45,4	313	
Булочка с повидлом		12,2	19,32	83,3	572	
Итого						135
Обед	250	2,08	4,54	11,45	110	485
Суп из овощей со сметаной	100	5,22	4,8	7,53	112	199
Голубцы ленивые с соусом	200	17,5	10,5	57,3	319	
Пюре гороховое	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Напиток из ягод	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный	25	2	0,25	11,25	55	
Хлеб ржаной		30,87	20,61	136,97	816	
Итого						685
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	421
Чай с сахаром	100	8	5,4	54,2	166	
Сдоба обыкновенная						
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: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак	200/100	8,2	11,1	56,5	365	Таб 4
Каши молочная пшеничная с фруктами	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный		12,4	11,62	96,5	546	
Итого						149
Обед	250	5,95	4,19	19,56	140	149
Суп картофельный с фасолью	100	12,06	6,12	9,34	145	акт
Запеканка Мозанка с соусом	200	7,76	5,99	49,44	284	516
Макаронные изделия отварные	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,5	66	
Хлеб ржаной		32,37	17,12	131,84	816	
Итого						685
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	3,9	2,8	28,6	157	уп
Рожки обсыпные	100	0,2		19,6	81	
Фрукты запеченные		4,3	2,82	63,2	299	
Итого		49,07	31,56	291,54	1661	
Всего						

Среднее значение за период

48,29 37,60 297,03 1697

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

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 53 Ю.И. Калкина

02.09.2024



Переполненный директор
АО "КШП - ГЛОБУС"
С. В. Косых
2024 г.

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

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	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 «Болоньезе»	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: 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
Каша гречневая с овощами	200	7	17,6	31,6	314	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
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: 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	0,5	25	120	
Итого		12,99	8,29	114,38	551	
Обед						
Уха школьная с гречками	250	11,72	4,77	26,57	205	акт
Голубцы ленивые с соусом	100	5,22	4,8	7,53	112	485
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
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		27,61	19,39	126,24	821	
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		57,85	35,7	290,17	1704	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 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	0,5	25	120	
Итого		7,18	11,02	97,19	546	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Мясо до-купечески с птицей	250	23,25	10,18	29,63	352	акт
Напиток из ягод	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	22,5	108	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		33,36	20,52	111,8	816	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка вафельная	50	3,95	4,25	29,05	172	107
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,35	4,27	63,65	314	
Всего		44,89	35,81	272,64	1676	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 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	0,5	25	120	
Итого		12,4	11,62	96,5	546	
Обед						
Обед	250	4,14	5,09	25,45	169	148
Суп-лапша домашняя с гречками	100	10,53	8,52	14,06	181	388
Котлеты рыбные с соусом	200	4,2	9	29,2	218	520
Пюре картофельное	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Напиток из ягод	45	3,6	0,45	22,5	108	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9	44	
Хлеб ржаной		24,14	23,28	124,65	820	
Итого						
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	100	8	5,4	54,2	166	421
Слоба обыкновенная						
Плодово-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: 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	0,5	25	120	
Итого		7,18	11,02	97,19	546	
Обед						
Обед	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Суп картофельный с фасолью	100	9,05	8,65	11,8	175	454
Шницели с соусом	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Каша гречневая вязкая	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Напиток из сухофруктов	50	4	0,5	25	120	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,5	66	
Хлеб ржано-пшеничный		28,17	20,38	127,43	821	
Итого						
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	3,9	2,8	28,6	157	уоп
Рожки обеситные	100	0,2		19,6	81	
Фрукты запеченные		4,3	2,82	63,2	299	
Итого		39,65	34,22	287,82	1666	
Всего						

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