

Сотсаева С.
директор МБОУ «СОШ № 94»
А.В. Воронков
29.08.2022



Генеральный директор
АО «Комбинат школьного питания - Глобус»
С. В. Косых
2022 г.

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: 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 | | | | | | |
| 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 гречкой | 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: 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 | | | | | | |
| 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 по-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 ванильная | 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: 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-лапша домашняя с гречками | 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 |
| Фруктово-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 | уон |
| 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