



**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	7,59	7,59	60,07	389	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,02	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,5	25	120	
Итого		8,11	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	0,5	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		24,14	22,08	124,17	816	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,02	0,02	15	61	685
Вечер						
Булочка молочная	100	2,2	2,2	50,3	128	779
Плодово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	50	1,7	1,7	30	125	
Итого		3,9	3,9	95,3	314	
Всего		36,12	32,11	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	7,59	9,33	59,2	367	174
Чай с сахаром	200	0,02	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,5	25	120	
Итого		8,11	9,85	99,2	548	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,2	4,64	17,64	130	132
Фритата с овощами с соусом	100	11,2	8,87	5,08	162	акт
Макаронные изделия отварные	200	11,8	5,99	49,44	284	516
Напиток из ягод	200	0,6	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	0,4	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	9	44	
Итого		15,2	20,12	125,6	816	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,02	0,02	15	61	685
Булочка домашняя	50	6,6	6,6	30,45	197	769
Фрукты запеченные	100	19,6	19,6	81	81	
Итого		26,2	26,2	65,05	339	
Всего		36,59	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						
Каша молочная пшеница с фруктами	200/100	7,59	7,59	74,38	370	302
Чай с сахаром	200	0,02	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,5	25	120	
Итого		8,11	8,11	114,38	551	
Обед						
Министроне	250	5,5	5,5	13,5	130	акт
Котлеты рыбные с соусом	100	8,52	14,06	181	388	
Сложный овощной гарнир	200	9,83	45,52	307	акт	
Чай с сахаром	200	0,02	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	0,4	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	0,2	0,2	9	44	
Итого		24,14	117,08	819		
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,02	0,02	15	61	685
Булочка дорожная	50	2,1	2,1	28,05	193	770
Плодово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	100	6,5	6,5	78		
Итого		8,64	49,55	332		
Всего		36,22	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						
Закуска из овощей	100	7,5	7,5	78		акт
Макаронные изделия отварные	200	11,9	49,44	284	516	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,03	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	0,5	0,5	25	120	
Итого		19,92	97,19	546		
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и гречками	200	6	6	24,63	183	110
Биточки из птицы с соусом	100	16,09	4,57	152	акт	
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Напиток из ягод	200	0,6	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	0,4	0,4	25	120	
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	13,5	66	
Итого		24,59	119,92	817		
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,02	0,02	15	61	685
Булочка ванильная	50	2,8	2,8	29,05	172	107
Фрукты запеченные	100	19,6	19,6	81	81	
Итого		22,7	63,65	314		
Всего		36,88	280,76	1677		

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции (г)	Среднее значение (г)		ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		С	У		
Завтрак			22,9	198	160
Суп молочный с лапшой домашней	250	2	15	61	685
Чай с сахаром	20	3	45,4	313	
Булочка с повидлом	100	2	83,3	572	
Итого					
Обед		54	11,45	110	135
Суп из овощей со сметаной	250	8	7,53	112	485
Голубцы ленивые с соусом	100	5	57,3	319	199
Пюре гороховое	250	2	24,44	100	акт
Напиток из ягод	200	3	25	120	
Хлеб пшеничный	50	3	11,25	55	
Хлеб ржаной	27	1	136,97	816	
Итого		91			
Полдник		2	15	61	685
Чай с сахаром	20	1	54,2	166	421
Слоба обыкновенная	10				
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	50		30	125	
Итого		12	99,2	352	
Всего		35	319,47	1740	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции (г)	Среднее значение (г)		ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		С	У		
Завтрак					
Каша молочная пшеничная с фруктами	250 (200)	1,1	56,5	365	Таб 4
Чай с сахаром	20	2	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	25	120	
Итого		8	96,5	546	
Обед					
Суп картофельный с фасолью	250	19	19,56	140	149
Запеканка Мозанка с соусом	100	12	9,34	145	акт
Макаронные изделия отварные	200	99	49,44	284	516
Чай с сахаром	20	2	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	5	25	120	
Хлеб ржаной	27	3	13,5	66	
Итого		112	131,84	816	
Полдник					
Чай с сахаром	20	2	15	61	685
Рожки обсыпные	100	13	28,6	157	уоп
Фрукты запеченные	100		19,6	81	
Итого		32	63,2	299	
Всего		146	291,54	1661	

Среднее значение за период: С 2,17,60 297,03 1697

• Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.1, п.8.1.5



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ
 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 «Болоньезе»	270	12,74	8,09	61,33	390	акт
Напиток из ягода	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	
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 ягода	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 гречками	250	11,72	4,77	26,57	205	акт
Голубцы капустные с соусом	100	5,22	4,8	7,53	112	485
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
Напиток из ягода	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
Макрронные 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
Шни из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Мясное пюре с птицей	250	23,25	10,18	29,63	352	акт
Напиток из ягода	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 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
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	уоп
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