

Утверждаю:

директор  
школы  
В.Д. Бабак

«28» 08 2024 г.



Генеральный директор  
АО «Комбинат школьного питания - Глобус»

С. В. Косых  
2024 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             |             |             |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |             |             |
| 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         |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>11,8</b>          | <b>9,85</b>  | <b>99,2</b>   | <b>548</b>  |             |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |             |
| 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          |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>25,16</b>         | <b>13,1</b>  | <b>143,83</b> | <b>816</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                                |              |                      |              |               |             |             |
| 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         |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>10,2</b>          | <b>2,22</b>  | <b>95,3</b>   | <b>314</b>  |             |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>47,16</b>         | <b>25,17</b> | <b>338,33</b> | <b>1678</b> |             |

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             |             |             |
| <b>Завтрак</b>             |              |                      |              |               |             |             |
| Засушка 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         |             |
| <b>Итого</b>               |              | <b>13,03</b>         | <b>22,62</b> | <b>79,1</b>   | <b>573</b>  |             |
| <b>Обед</b>                |              |                      |              |               |             |             |
| 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          |             |
| <b>Итого</b>               |              | <b>25,68</b>         | <b>19,1</b>  | <b>131,91</b> | <b>822</b>  |             |
| <b>Полдник</b>             |              |                      |              |               |             |             |
| 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          |             |
| <b>Итого</b>               |              | <b>4,15</b>          | <b>6,62</b>  | <b>65,05</b>  | <b>339</b>  |             |
| <b>Всего</b>               |              | <b>42,86</b>         | <b>48,34</b> | <b>276,06</b> | <b>1734</b> |             |



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 пшеница 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 куриные 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             |             |             |
| <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           | 4                    | 0,5          | 25            | 120         |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>12,4</b>          | <b>11,62</b> | <b>96,5</b>   | <b>546</b>  |             |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |             |             |
| 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          |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>24,14</b>         | <b>23,28</b> | <b>124,65</b> | <b>820</b>  |             |
| <b>Подзник</b>                                |              |                      |              |               |             |             |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685         |
| Слоба обыкновенная                            | 100          | 8                    | 5,4          | 54,2          | 166         | 421         |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 50           | 1,2                  |              | 30            | 125         |             |
| <b>Итого</b>                                  |              | <b>9,4</b>           | <b>5,42</b>  | <b>99,2</b>   | <b>352</b>  |             |
| <b>Всего</b>                                  |              | <b>45,94</b>         | <b>40,32</b> | <b>320,35</b> | <b>1718</b> |             |

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             |             |             |
| <b>Завтрак</b>               |              |                      |              |               |             |             |
| Закуска из овощей            | 100          | 1,83                 | 4,5          | 7,5           | 78          | акт         |
| Макaronные 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         |             |
| <b>Итого</b>                 |              | <b>7,18</b>          | <b>11,02</b> | <b>97,19</b>  | <b>546</b>  |             |
| <b>Обед</b>                  |              |                      |              |               |             |             |
| 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          |             |
| <b>Итого</b>                 |              | <b>28,17</b>         | <b>20,38</b> | <b>127,43</b> | <b>821</b>  |             |
| <b>Подзник</b>               |              |                      |              |               |             |             |
| Чай с сахаром                | 200          | 0,2                  | 0,02         | 15            | 61          | 685         |
| Рожки обедыные               | 50           | 3,9                  | 2,8          | 28,6          | 157         | уоп         |
| Фрукты запеченные            | 100          | 0,2                  |              | 19,6          | 81          |             |
| <b>Итого</b>                 |              | <b>4,3</b>           | <b>2,82</b>  | <b>63,2</b>   | <b>299</b>  |             |
| <b>Всего</b>                 |              | <b>39,65</b>         | <b>34,22</b> | <b>287,82</b> | <b>1666</b> |             |

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