

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «СОШ №64»
 С.Н.Шатулова
 «09» 01 2025



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
 2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

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	
Чай с сахаром						174
Хлеб пшеничный	200	0,2	0,02	15	61	685
Итого	50	4	0,5	25	120	
Обед		11,8	9,85	99,2	548	
Суп картофельный с горохом						
Спагетти с соусом «Болоньез»	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Напиток из ягод	270	12,74	8,09	61,33	390	акт
Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб ржаной	50	4	0,5	25	120	
Итого	30	2,4	0,3	13,5	66	
Полдник		25,16	13,1	143,83	816	
Чай с сахаром						
Булочка молочная	200	0,2	0,02	15	61	685
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	100	8,8	2,2	50,3	128	779
	50	1,2		30	125	
Итого						
Всего		10,2	2,22	95,3	314	
		47,16	25,17	338,33	1678	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Закуска из овощей						
Каша гречневая с овощами	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Чай с сахаром	200	7	17,6	31,6	314	
Хлеб пшеничный	200	0,2	0,02	15	61	685
Итого	50	4	0,5	25	120	
Обед		13,03	22,62	79,1	573	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной						
Биточки из птицы с соусом	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Рис припущенный	100	12,99	10,09	4,57	154	акт
Напиток из сухофруктов	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Хлеб пшеничный	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб ржаной	50	4	0,5	25	120	
Итого	20	1,6	0,2	9	44	
Полдник		26,19	21,68	130,33	816	
Чай с сахаром						
Булочка домашняя	200	0,2	0,02	15	61	685
Фрукты порционно	50	3,75	6,6	30,45	197	769
Итого	100	0,45		12,6	52	
Всего		4,4	6,62	58,05	310	
		43,62	50,92	267,48	1699	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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						
Суп – лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Голубцы ленивые с соусом	100	5,22	4,8	7,53	111	485
Пюре 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		31,73	20,96	143,27	834	
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		61,97	37,27	307,2	1717	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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						
Уха школьная	250	9,32	4,37	11,17	165	акт
Мясо по-купечески с птицей	250	23,25	10,18	29,63	365	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		39,04	15,37	103,74	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 порционно	100	0,45		12,6	52	
Итого		4,6	4,27	56,65	285	
Всего		50,82	30,66	257,58	1647	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	2,94	16,75	118	111
Котлеты рыбные с соусом	100	10,53	8,52	14,06	181	388
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	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		24,22	17,86	136,14	818	
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		46,02	34,9	331,84	1716	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ :ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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						
Суп картофельный	250	2,8	3,63	20,5	135	97
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 ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		25,02	19,82	128,37	816	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Рожки обсыпные	50	3,9	2,8	28,6	157	уоп
Фрукты порционно	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,3	2,82	63,2	299	
Всего		36,5	33,66	288,76	1661	

Среднее значение за период

47,68 35,43 298,53 1686

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