

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

«07» 2025

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС" 1 НЕДЕЛЯ

Утверждаю:
 Генеральный директор

АО "КШП - ГЛОБУС"
 "07" 2025



ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 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 рисовая с фруктами	200/100	7,92	7,59	60,07	385	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4,25	1,25	28	140	
Итого		12,37	8,86	103,07	586	
Обед						
Суп – лапша домашняя						
Тефтели с соусом 1 в	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Каша гречневая вязкая	100	8	9,65	10,35	185	462
Напиток из сухофруктов	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Хлеб пшеничный	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб ржаной	50	4,25	1,25	28	140	
Итого	20	1,6	0,2	9	44	
Полдник		23,56	22,73	122,67	818	
Чай с сахаром						
Булочка молочная	200	0,2	0,02	15	61	685
	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие						
Итого	50	1,2		30	125	
Всего		10,2	2,22	95,3	314	
		46,13	33,81	321,04	1718	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 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	174
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4,25	1,25	28	140	
Итого		12,05	10,6	102,2	568	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Биточки из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57	163	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	45	3,82	1,12	25,2	126	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		27,85	21,46	125,35	818	
Полдник						
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	
		44,3	38,68	285,6	1696	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 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	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	302
Хлеб пшеничный	50	4,25	1,25	28	140	685
Итого		13,24	9,04	117,38	571	
Обед						
Минестроне	250	6,5	5,5	13,5	130	
Котлеты рыбные с соусом	100	10,53	8,52	14,06	165	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	388
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	512
Хлеб пшеничный	50	4,25	1,25	28	140	686
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		28,08	21,28	131,7	822	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	
Булочка дорожная	50	3,55	7,4	28,05	193	685
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	100	13,5	0,6	6,5	78	770
Итого		17,25	8,02	49,55	332	
Всего		58,57	38,34	298,63	1725	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 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	4,25	1,25	28	140	
Итого		7,43	11,77	100,19	566	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и гренками	250	3,86	6	24,73	179	110
Фрикадельки куриные с соусом	100	10,2	4,7	7,7	155	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Компот из ягод	200	0,16	0,04	25,87	106	акт
Хлеб пшеничный	50	4,25	1,25	28	140	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		26,24	18,87	123,08	820	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	
Булочка ванильная	50	3,95	4,25	29,05	172	685
Фрукты порционно	100	0,45		12,6	52	107
Итого		4,6	4,27	56,65	285	
Всего		38,27	34,91	279,92	1671	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней						
Чай с сахаром	250	7,4	8,5	22,9		
Булочка с повидлом	200	0,2	0,02	15	198	160
Итого	100	4,6	10,8	45,4	61	685
Обед						
Суп из овощей со сметаной						
Голубцы ленивые с соусом	250	2,08	4,54	11,45		
Пюре гороховое	100	5,22	4,8	10,53	110	135
Напиток из ягод	200	17,5	10,5	57,3	115	485
Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	24,44	319	199
Хлеб ржаной	40	3,4	1	22,4	100	акт
Итого	30	2,4	0,3	13,5	112	
Полдник		30,67	21,16	139,62	66	
Чай с сахаром					822	
Сдоба обыкновенная	200	0,2	0,02	15		
	100	8	5,4	54,2	61	685
Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие					166	421
Итого	50	1,2		30	125	
Всего		9,4	5,42	99,2	352	
		52,27	45,9	322,12	1746	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 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	4,25	1,25	28	140	
Итого		12,65	12,37	99,5	566	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	149
Запеканка Мозаика с соусом	100	12,06	6,12	9,34	150	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	283	516
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4,25	1,25	28	140	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		31,82	17,77	130,34	818	
Полдник						
Чай с сахаром						
Рожки обсыпные	200	0,2	0,02	15	61	685
Фрукты порционно	50	3,9	2,8	28,6	157	уоп
Итого	100	0,45		12,6	52	
Всего		4,55	2,82	56,2	270	
		49,02	32,96	286,04	1654	

Среднее значение за период

48,09 37,43 298,89 1702

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