



С. В. Косых  
2024 г.

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

1 НЕДЕЛЯ

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		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с фруктами	200/100	7,92	7,59	60,07	389	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>12,12</b>	<b>8,11</b>	<b>100,07</b>	<b>570</b>	
<b>Обед</b>						
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	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
<b>Итого</b>		<b>24,11</b>	<b>22,08</b>	<b>124,17</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>46,43</b>	<b>32,41</b>	<b>319,54</b>	<b>1700</b>	

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		
<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>						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Биточки из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57	154	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	284	516
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>28,41</b>	<b>21,39</b>	<b>127,59</b>	<b>820</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 порционно	100	0,45		12,6	52	
<b>Итого</b>		<b>4,4</b>	<b>6,62</b>	<b>58,05</b>	<b>310</b>	
<b>Всего</b>		<b>44,61</b>	<b>37,86</b>	<b>284,84</b>	<b>1678</b>	

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		
<b>Завтрак</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>12,99</b>	<b>8,29</b>	<b>114,38</b>	<b>551</b>	
<b>Обед</b>						
Минестроне	250	6,5	5,5	13,5	130	акт
Котлеты рыбные с соусом	100	10,53	8,52	14,06	181	388
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
<b>Итого</b>		<b>27,83</b>	<b>20,53</b>	<b>128,7</b>	<b>818</b>	
<b>Полдник</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>17,25</b>	<b>8,02</b>	<b>49,55</b>	<b>332</b>	
<b>Всего</b>		<b>58,07</b>	<b>36,84</b>	<b>292,63</b>	<b>1701</b>	

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		
<b>Завтрак</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>7,18</b>	<b>11,02</b>	<b>97,19</b>	<b>546</b>	
<b>Обед</b>						
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	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
<b>Итого</b>		<b>26,79</b>	<b>18,22</b>	<b>124,58</b>	<b>822</b>	
<b>Полдник</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>4,6</b>	<b>4,27</b>	<b>56,65</b>	<b>285</b>	
<b>Всего</b>		<b>38,57</b>	<b>33,51</b>	<b>278,42</b>	<b>1653</b>	

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		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с лапшой домашней	250	7,4	8,5	22,9	198	160
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка с повидлом	100	4,6	10,8	45,4	313	
<b>Итого</b>		<b>12,2</b>	<b>19,32</b>	<b>83,3</b>	<b>572</b>	
<b>Обед</b>						
Суп из овощей со сметаной	250	2,08	4,54	11,45	110	135
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	
<b>Итого</b>		<b>30,87</b>	<b>20,61</b>	<b>136,97</b>	<b>815</b>	
<b>Полдник</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>9,4</b>	<b>5,42</b>	<b>99,2</b>	<b>352</b>	
<b>Всего</b>		<b>52,47</b>	<b>45,35</b>	<b>319,47</b>	<b>1739</b>	

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		
<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 картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	149
Запеканка Мозаика с соусом	100	12,06	6,12	9,34	145	акт
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	284	516
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
<b>Итого</b>		<b>32,37</b>	<b>17,12</b>	<b>131,84</b>	<b>816</b>	
<b>Полдник</b>						
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	0,45		12,6	52	
<b>Итого</b>		<b>4,55</b>	<b>2,82</b>	<b>56,2</b>	<b>270</b>	
<b>Всего</b>		<b>49,32</b>	<b>31,56</b>	<b>284,54</b>	<b>1632</b>	

Среднее значение за период

48,25    36,26    296,57    1684

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