

Согласовано  
директор ООО «Лицей 122»  
О.П. Шевцова



С. В. Косых  
2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДАТИДНЕВНОЕ 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		
<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 «Болоньез»	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: 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
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>						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Биточки из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57	154	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
<b>Итого</b>		<b>26,19</b>	<b>21,68</b>	<b>130,33</b>	<b>816</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>43,62</b>	<b>50,92</b>	<b>267,48</b>	<b>1699</b>	



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		
<b>Завтрак</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>12,99</b>	<b>8,29</b>	<b>114,38</b>	<b>551</b>	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого</b>		<b>31,73</b>	<b>20,96</b>	<b>143,27</b>	<b>834</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>61,97</b>	<b>37,27</b>	<b>307,2</b>	<b>1717</b>	

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		
<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>						
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	
<b>Итого</b>		<b>39,04</b>	<b>15,37</b>	<b>103,74</b>	<b>816</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>50,82</b>	<b>30,66</b>	<b>257,58</b>	<b>1647</b>	



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		
<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>						
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	
<b>Итого</b>		<b>24,22</b>	<b>17,86</b>	<b>136,14</b>	<b>818</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>46,02</b>	<b>34,9</b>	<b>331,84</b>	<b>1716</b>	

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		
<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>						
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	
<b>Итого</b>		<b>25,02</b>	<b>19,82</b>	<b>128,37</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	0,2		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>36,5</b>	<b>33,66</b>	<b>288,76</b>	<b>1661</b>	

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