



Сотасовано!
 Директор МБОУ "СОШ № 2"
 Е. В. Вишневко

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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная овсяная «Геркулес» с маслом	180	7,52	7,96	29,01	221	174
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,22	8,16	52,93	323	
Обед						
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Биточки из говядины	50	5,9	5,48	6,74	101	451
Каша гречневая вязкая	150	4,63	1,67	20,84	147	510
Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		19,13	11,29	90,6	571	
Полдник						
Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,24	85	705
Расстегай с молоком сгущенным вареным	60	5,75	4,22	36,05	205	421
Итого		6,11	4,22	57,29	290	
Всего		34,46	23,67	200,82	1184	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	180	9,6	4,55	49,33	277	Таб 4
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		11,35	4,75	73,43	381	
Обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Тефтели (1в) с соусом	50	5,16	6,18	5,73	100	461
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	213	516
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		16,85	15,17	95,83	593	
Полдник						
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	акт
Коржики молочные	60	3,84	6,9	40,2	290	8,6
Итого		3,98	6,94	63,48	385	
Всего		32,18	26,86	232,74	1359	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	180	5,41	6,24	39,28	235	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		7,11	6,44	63,2	337	
Обед						
Суп – лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Голубцы ленивые с соусом	70	4,56	3,93	4,82	78	485
Пюре картофельное	150	3,26	4,88	22,05	146	520
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		14,49	28,03	93,25	559	
Полдник						
Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,65	131	693
Сдоба обыкновенная с маком	60	5,22	4,38	33,23	193	421
Итого		8,7	7,17	55,88	324	
Всего		30,3	41,64	212	1220	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронны, запеченные с сыром	140	8,12	12,04	32,62	277	334
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,87	12,24	56,72	381	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,66	4,91	10,56	92	110
Котлеты рыбные с соусом	50	5,48	7,74	5,17	79	234
Рис припущенный	150	3,72	4,33	38,92	209	512
Напиток из ягод	180	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		14,70	17,77	102,02	591	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Булочка дорожная с мармеладом	60	1,95	4,25	30,26	167	акт
Итого		2,18	4,27	43,98	224	
Всего		26,75	34,28	202,9	1196	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: : С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с лапшой домашней	180	4,05	3,59	14,42	135	160
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		5,80	3,79	38,52	239	
Обед						
Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88	135
Запеканка Мозанка с соусом	50	7,73	5,64	4,96	83	акт
Каша перловая рассыпчатая	150	4,54	4,33	32,48	188	Таб 4
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,28	95	342
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		17,85	14,41	95,25	575	
Полдник						
Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	акт
Ватрушка с клубникой	60	3,47	1,67	27,47	139	741
Итого		4,80	2,82	47,68	236	
Всего		28,45	21,02	181,45	1050	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: : С 7 ДО 11 ЛЕТ

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,5	6,33	40,43	249	Таб 4
Чай с сахаром	180	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,38	47	акт
Итого		9,20	6,53	64,35	351	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Фрикадельки с соусом	50	4,05	4,75	5,58	104	469
Каша гречневая вязкая	150	4,63	1,67	20,84	147	510
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,5	9,8	50	акт
Итого		17,76	10,59	94,25	595	
Полдник						
Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,02	13,72	57	686
Бутерброды с сыром	40	4,73	3,12	15,57	106	3
Итого		4,96	3,14	29,29	163	
Всего		31,92	20,26	187,89	1109	

Среднее значение за период 30,68 27,96 202,97 1186

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