

Сотласовано:

Директор ШКОЛ "СОШ-24"

Иван Е. В. Филиппенко

30.03.2024



С. В. Косых  
2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
(С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)  
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"

*Handwritten signature*

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Каша молочная рисовая с маслом	150	5,98	5,69	45,1	264	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого		13,68	10,61	89,15	515	

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Колобки мясные с соусом	90	7,78	9,36	9,59	155	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	акт
Итого		16,79	14,29	88,87	555	

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба под сырной шапкой	90	9,19	10,73	7,7	136	акт
Сложный овощной гарнир	180	4,35	7,72	29,44	172	акт
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		15,94	18,75	70,14	493	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная с соусом	200	28,13	10,55	30,74	365	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Итого		37,13	12,77	96,04	554	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Чахохбили из птицы	90	11,8	7,23	5,16	161	акт
Рис припущенный	150	3,72	4,33	38,66	209	512
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		18,71	12	86,02	558	

Среднее значение за период 20,45 13,68 86,04 535

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

Составлено:

Директор МБОУ "СОШ-24"

Е.Ф. Филищенко

30.08.2024



Утверждаю:

Генеральный директор

АО "КШН" № 0150 "КШП - ГЭС"

г. Бердск Кемеровской области



Косых

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ  
(С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМЕ РАБОТЫ ШКОЛ)  
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гуляш	90	12,51	19,8	3,6	130	260
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	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		21,96	25,51	87,54	557	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Люля - кебаб с соусом ред	90	16,49	8,82	21,29	235	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		24,64	15,15	76,3	544	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная пшеница с маслом	160	6,87	6,54	18,43	238	Таб 4
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Кисломолочный продукт	90	2,5	0,3	17	80	
Мучное изделие	50	3,51	5,77	25,79	160	акт
Итого		14,36	13,89	83,68	586	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Закуска из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
Ризотто с птицей	210	12,35	6,61	39,65	274	акт
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		16,45	9,67	88,94	517	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Вареники с творогом с соусом	200	18,2	4,6	76,3	390	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Итого		27,2	6,82	141,6	579	

Среднее значение за период

20,92      14,21      95,61      557

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

Согласовано:  
 Директор ДБОУ „Солн. 24“  
 Е. В. Филиппенко  
 30.02.2024



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: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	
Итого		12,12	8,11	100,07	570	
<b>Обед</b>						
Суп – лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Гуфтели 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	
Итого		24,11	22,08	124,17	816	
<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	
Итого		10,2	2,22	95,3	314	
Всего		46,43	32,41	319,54	1700	

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	
Итого		11,8	9,85	99,2	548	
<b>Обед</b>						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Фритата с овощами с соусом	100	11,19	8,87	5,08	162	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	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		26,21	20,12	125,6	816	
<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 запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,15	6,62	65,05	339	
Всего		42,16	36,59	289,85	1703	

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каши 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	
Итого		12,99	8,29	114,38	551	
Обед						
Минестроне	250	6,5	5,5	13,5	130	акт
Котлеты рыбные с соусом	100	10,53	8,52	14,06	181	388
Сложный овощной гарнир	200	6,34	9,87	45,52	307	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		28,37	24,51	117,08	819	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка дрожжная	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		58,61	40,82	281,01	1702	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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						
Борщи из свежей капусты с картофелем со сметаной и грибами	250	3,86	6	24,63	183	110
Выпечка из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57	152	акт
Каши гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
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		29,49	23,59	119,92	817	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка ванильная	50	3,95	4,25	29,05	172	107
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,35	4,27	63,65	314	
Всего		41,02	38,88	280,76	1677	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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	
Итого		12,2	19,32	83,3	572	
Обед						
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	112	485
Пюре гороховое	200	17,5	10,5	57,3	319	199
Наштук 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		30,87	20,61	136,97	816	
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		52,47	45,35	319,47	1740	

ДЕНЬ: СУББОТА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	149
Запеканка Мозанка 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	
Итого		32,37	17,12	131,84	816	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Рожки обсыпные	50	3,9	2,8	28,6	157	уп
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,3	2,82	63,2	299	
Всего		49,07	31,56	291,54	1661	

Среднее значение за период 48,29 37,60 297,03 1697

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

Составлено:  
 Директор МБОУ „СОШ-24“  
 Е. В. Кошменко  
 30.08.2024



Генеральный директор  
 АО «Комбинат Школьного Питания - Глобус»  
 С. В. Косых  
 2024

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ  
 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
 АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС»  
 2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	
Итого		11,8	9,85	99,2	548	
<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	
Итого		25,16	13,1	143,83	816	
<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	
Итого		10,2	2,22	95,3	314	
Всего		47,16	25,17	338,33	1678	

ДЕНЬ ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	685
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		13,03	22,62	79,1	573	
<b>Обед</b>						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Фритата с овощами с соусом	100	11,19	8,87	5,08	162	акт
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	45	3,6	0,45	22,5	108	
Хлеб ржаной	25	2	0,25	11,25	55	
Итого		25,68	19,1	131,91	822	
<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 запеченные	100	0,2		39,6	81	
Итого		4,15	6,62	65,05	339	
Всего		42,86	48,34	276,06	1734	



ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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	
Итого		12,99	8,29	114,38	551	
Обед						
Уха школьная с гречками	250	11,72	4,77	26,57	205	акт
Голубцы ленивые с соусом	100	5,22	4,8	7,53	112	485
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
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		27,61	19,39	126,24	821	
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		57,85	35,7	290,17	1704	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Мясо по-купечески с пшеницей	250	23,25	10,18	29,63	352	акт
Напиток из ягод	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	22,5	108	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		33,36	20,52	111,8	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 запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,35	4,27	63,65	314	
Всего		44,89	35,81	272,64	1676	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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						
Суп-лапша домашняя с гречками	250	4,14	5,09	25,45	169	148
Котлеты рыбные с соусом	100	10,53	8,52	14,06	181	388
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
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	
Итого		24,14	23,28	124,65	820	
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		45,94	40,32	320,35	1718	

ДЕНЬ: СУББОТА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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 с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
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 ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		28,17	20,38	127,43	821	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Рожки объемные	50	3,9	2,8	28,6	157	уоп
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,3	2,82	63,2	299	
Всего		39,65	34,22	287,82	1666	

Среднее значение за период 46,39 36,59 297,56 1696

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

Составлено!  
 Директор МБОУ "СОШ-24"  
 Е. В. Рынченко  
 30.08.2024



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

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 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 «Болоньезе»	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: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 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>						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Фритата с овощами с соусом	100	11,19	8,87	5,08	162	акт
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	45	3,6	0,45	22,5	108	
Хлеб ржаной	25	2	0,25	11,25	55	
<b>Итого</b>		<b>25,68</b>	<b>19,1</b>	<b>131,91</b>	<b>822</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 замоченные	100	0,2		19,6	81	
<b>Итого</b>		<b>4,15</b>	<b>6,62</b>	<b>65,05</b>	<b>339</b>	

Всего		42,86	48,34	276,06	1734	
-------	--	-------	-------	--------	------	--

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 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	
Итого		12,99	8,29	114,38	551	
<b>Обед</b>						
Уха школьная с гренками	250	11,72	4,77	26,57	205	акт
Голубцы ленивые с соусом	100	5,22	4,8	7,53	112	485
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
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		27,61	19,39	126,24	821	
<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
<b>Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие</b>						
Итого	100	13,5	0,6	6,5	78	
Итого		17,25	8,02	49,55	332	
Всего		57,85	35,7	290,17	1704	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 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	
Итого		7,18	11,02	97,19	546	
<b>Обед</b>						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Мясо покупечески с птицей	250	23,25	10,18	29,63	352	акт
Напиток из ягод	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	22,5	108	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		33,36	20,52	111,8	816	
<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 запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,35	4,27	63,65	314	
Всего		44,89	35,81	272,64	1676	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 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						
Суп-лапша домашняя с гречками	250	4,14	5,09	25,45	169	148
Котлеты рыбные с соусом	100	10,53	8,52	14,06	181	388
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
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	
Итого		24,14	23,28	124,65	820	
Подник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Слобд 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		45,94	40,32	320,35	1718	

ДЕНЬ: СУББОТА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 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 с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Шницель 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 ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		28,17	20,38	127,43	821	
Подник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Рожки обсыпные	50	3,9	2,8	28,6	157	уоп
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,3	2,82	63,2	299	
Всего		39,65	34,22	287,82	1666	

Среднее значение за период 46,39 36,59 297,56 1696

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

Составлено:  
 Директор ЛБОУ "СОМ - 24"  
 С. В. Косых  
 30.08.2024



Исполнительный директор  
 АО "Культ-Глобус"  
 С. В. Косых  
 2024 г.

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 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	389	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		12,12	8,11	100,07	570	
Обед						
Суп - щи домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Тестели 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	
Итого		24,11	22,08	124,17	816	
Полдник						
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	
Итого		10,2	2,22	95,3	314	
Всего		46,43	32,41	319,54	1700	

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 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	0,5	25	120	
Итого		11,8	9,85	99,2	548	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Фритата с овощами с соусом	100	11,19	8,87	5,08	162	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	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		26,21	20,12	125,6	816	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	769
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,15	6,62	65,05	339	
Всего		42,16	36,59	289,85	1703	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак	200/100	8,79	7,77	74,38	370	302
Каши молочная пшеница с фруктами	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный		12,99	8,29	114,38	551	
Итого						
Обед	250	6,5	5,5	13,5	130	акт
Министроне	100	10,53	8,52	14,06	181	388
Котлеты рыбные с соусом	200	6,34	9,87	45,52	307	акт
Сложный овощной гарнир	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9	44	
Хлеб ржаной		28,37	24,51	117,08	819	
Итого						
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	3,55	7,4	28,05	193	770
Булочка дорожная						
Плодово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	100	13,5	0,6	6,5	78	
Итого		17,25	8,02	49,55	332	
Всего		58,61	40,82	281,01	1702	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Закуска из овощей	200	1,09	5,99	49,44	284	516
Макаронные изделия отварные	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Чай с сахаром и лимоном	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный		7,18	11,02	97,19	546	
Итого						
Обед	250	3,86	6	24,63	183	110
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и гречками	100	12,99	10,09	4,57	152	акт
Биточки из птицы с соусом	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Каши гречневая вязкая	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Напиток из ягод	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,5	66	
Хлеб ржаной		29,49	23,59	119,92	817	
Итого						
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	3,95	4,25	29,05	172	107
Булочка ванильная	100	0,2		19,6	81	
Фрукты запеченные		4,35	4,27	63,65	314	
Итого		41,02	38,88	280,76	1677	
Всего						

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 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	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	
Итого		12,2	19,32	83,3	572	
Обед						
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	112	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		30,87	20,61	136,97	816	
Подалик						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Салата 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		52,47	45,35	319,47	1740	

ДЕНЬ: СУББОТА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 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						
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	
Итого		32,37	17,12	131,84	816	
Подалик						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Рожки объемные	50	3,9	2,8	28,6	157	уоп
Фрукты запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,3	2,82	63,2	299	
Всего		49,07	31,56	291,54	1661	

Среднее значение за период

48,29      37,60      297,03      1697

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



Согласовано:  
 Директор МБОУ "СОШ - 24"  
 Е. В. Филиппов  
 30.08.2024



С. В. Косых  
 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Фрикадельки в соусе	100	8,6	8,55	11	161	469
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Сок	200			22,67	90	389
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		17,86	14,25	108,77	638	
Обед						
Суп- лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Фрикадельки в соусе	100	8,6	8,55	11	161	469
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
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	
Итого		23	19,5	143,74	851	
Итого		40,86	33,75	252,51	1489	

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлеты "Мозанка" с соусом	100	12,06	6,12	9,34	150	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		23,91	12,03	106,68	641	
Обед						
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Котлеты "Мозанка" с соусом	100	12,06	6,12	9,34	150	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	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		27,9	16,97	134,42	821	
Итого		51,81	29	241,1	1462	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

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
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,16	130	374
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		20,21	18,2	81,94	637	
Обед						
Минестроне с гречками	250	8	5,75	23,13	170	акт
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,16	130	374
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		29,2	20,65	113,99	817	
Итого		49,41	38,85	195,93	1454	

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН : Осенне-зимний

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Куриные колбаски с соусом	100	16,51	12,41	9,98	221	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		26,93	18,94	87,83	633	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,7	13,18	113	110
Куриные колбаски с соусом	100	16,51	12,41	9,98	221	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
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		31,21	25,61	113,88	816	
Итого		58,14	44,55	201,71	1449	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

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
Плов из птицы	200	11,79	17,26	46,68	390	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		17,88	22,29	94,43	652	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Суп из овощей со сметаной и гренками	250	4,48	4,94	26,85	190	135
Плов из птицы	200	11,79	17,26	46,68	390	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		24,76	27,53	134,78	908	
Итого		42,64	49,82	229,21	1560	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Тфтели с соусом 1 в	100	8	9,65	10,35	162	462
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		19,85	15,56	107,69	653	
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Тфтели с соусом 1 в	100	8	9,65	10,35	177	462
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	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		27,4	20,05	137,35	858	
Итого		47,25	35,61	245,04	1511	

Среднее значение за период:

48,35 38,60 227,58 1488

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

Составлено:  
 Директор МБОУ "СОШ № 24"  
 Е.Ф. Рынченко  
 30.02.2024



С. В. Косых  
 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
 ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

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
Спагетти с соусом «Болоньез»	200	10,02	9,2	44,03	296	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		16,05	14,22	91,53	555	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Спагетти с соусом «Болоньез»	240	12,02	11,04	52,84	355	акт
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	
Итого		26,4	20,55	133,4	820	
Итого		42,45	34,77	224,93	1375	

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Котлеты из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57	147	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		22,8	16,39	109,3	662	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Котлеты из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57	152	акт
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	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		28,28	20,42	136,15	835	
Итого		51,08	36,81	245,45	1497	

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Мясные ежики	100	8,94	17,33	13,65	190	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Мучное изделие	50	3,51	5,77	25,79	160	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		18,83	31,52	95,72	679	
Обед						
Уха школьная	250	9,32	4,37	11,17	125	акт
Мясные ежики	120	10,73	20,8	16,38	228	акт
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
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	
Итого		30,85	34,99	110,25	818	
Итого		49,68	66,51	205,97	1497	

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

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
Птица, тушенная в соусе	100	12,26	3,38	2,93	116	301
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		23,86	14,43	89,03	607	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и гренками	250	4,46	5,45	25,48	175	124
Птица, тушенная в соусе	120	14,72	4,06	3,52	139	301
Каша гречневая вязкая	220	6,78	7,35	30,56	216	510
Напиток из ягод	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		32,58	17,7	126,65	833	
Итого		56,44	32,13	215,68	1440	

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

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
Жаркое по-домашнему с овощами	230	16,19	24,38	28,85	366	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		22,22	29,4	76,35	625	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Суп-лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Жаркое по-домашнему с овощами	230	16,19	24,38	28,85	366	акт
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	
Итого		27,56	34,59	107,6	820	
Итого		49,78	63,99	183,95	1445	

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Биточки из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57	147	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Итого		24,04	15,9	96,91	614	
Суп картофельный	250	6	2,8	24,43	133	97
Биточки из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57	147	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	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		32,44	19,1	136,44	821	
Итого		56,48	35	233,35	1435	

Среднее значение за период:

50,99 44,87 218,22 1448

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