

Учреждение
ГБОУ «Школа № 103»
г. Москва, 2022 г.

Семью воспитанников
Директор школы
Средняя общеобразовательная школа № 103
Комитет бюджетной экспертизы
для документов
1022201538370

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗЛОУМОВЬ
АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС»
1 НЕДЕЛЯ

ПЕВНЬ-ЧЕТВЕРТ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТОВАЯ КАТЕГОРИЯ: 5-7 ЛЕТ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | Б | Ж | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каши молочная овсяная с геркулесом с маслом | 180 | 7,52 | 7,96 | 29,01 | 221 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,38 | 47 |
| Итого | | 9,22 | 8,16 | 52,93 | 323 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 |
| Выпечка из говядины | 50 | 5,9 | 5,48 | 6,74 | 101 |
| Каши гречневая варкая | 150 | 4,63 | 1,67 | 20,84 | 147 |
| Напиток из ягод | 180 | 0,06 | 0,02 | 2,2 | 90 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 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 |
| Расстеган с молоком супешным вареным | 60 | 5,75 | 4,22 | 36,05 | 205 |
| Итого | | 6,11 | 4,22 | 57,29 | 290 |
| Всего | | 34,46 | 23,67 | 200,82 | 1184 |

ПЕВНЬ-ЧЕТВЕРТ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТОВАЯ КАТЕГОРИЯ: 5-7 ЛЕТ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | Б | Ж | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каши молочная пшеница с маслом | 180 | 9,6 | 4,55 | 40,33 | 277 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,23 | 0,02 | 13,72 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,38 | 47 |
| Итого | | 11,35 | 4,75 | 73,43 | 381 |
| Обед | | | | | |
| Рассольник-летниградский со сметаной | 200 | 1,91 | 3,71 | 14,11 | 104 |
| Тфедри (Пв) с соусом | 50 | 5,16 | 6,18 | 5,73 | 100 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,82 | 4,40 | 37,08 | 215 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 |
| Итого | | 16,85 | 15,17 | 95,83 | 593 |
| Полдник | | | | | |
| Компот из ягод | 180 | 0,14 | 0,04 | 23,28 | 85 |
| Булочки мясные | 60 | 3,84 | 6,9 | 40,2 | 290 |
| Итого | | 3,98 | 6,94 | 63,48 | 385 |
| Всего | | 32,18 | 26,86 | 232,74 | 1359 |

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | Б | Ж | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каши молочная рисовая с маслом | 180 | 5,41 | 6,24 | 39,28 | 275 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,02 | 13,54 | 55 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,38 | 47 |
| Итого | | 7,11 | 6,44 | 63,2 | 337 |
| Обед | | | | | |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 2,35 | 3,91 | 14,2 | 103 |
| Голубцы-летние с соусом | 70 | 4,56 | 3,93 | 4,82 | 78 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 4,88 | 22,05 | 146 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,05 | 26,81 | 111 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 1,5 | 0,5 | 9,8 | 50 |
| Итого | | 14,49 | 28,03 | 93,25 | 559 |
| Полдник | | | | | |
| Каши с молоком | 180 | 3,48 | 2,79 | 22,65 | 131 |
| Слобы обжаренные с маслом | 60 | 5,22 | 4,38 | 33,23 | 193 |
| Итого | | 8,7 | 7,17 | 55,88 | 324 |
| Всего | | 30,3 | 41,64 | 212 | 1220 |

ПЕВНЬ-ЧЕТВЕРТ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТОВАЯ КАТЕГОРИЯ: 5-7 ЛЕТ

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

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТ: ПЯТЬ ЛЕТ ДЕТЬЕ, С 7 ЛЕТ ДЕТ

| 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 | 0,25 | 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 Мясная с соусом | 50 | 7,73 | 5,64 | 4,96 | 83 | акт |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,54 | 4,33 | 32,48 | 188 | 1360-4 |
| Компот из ягод | 180 | 0,14 | 0,04 | 23,28 | 95 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,57 | 71 | акт |
| Хлеб ржаной- 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 |
| Варушка с клубничкой | 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

ВОЗРАСТ: ПЯТЬ ЛЕТ ДЕТЬЕ, С 7 ЛЕТ ДЕТ

| Наименование продукта | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 200 | 7,5 | 6,35 | 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 вареная | 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 ржаной- 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 |
| Варушка с сыром | 40 | 4,73 | 3,12 | 15,37 | 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