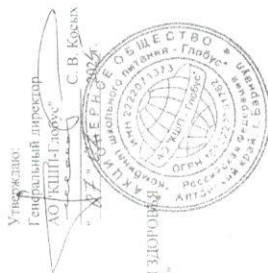


Симеонова
Директор МБОУ "СОШ 31"
С.А. Боченко



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

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая с фруктами	200/100	7,92	7,59	60,07		385	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15		61	685
Хлеб пшеничный	50	4,25	1,25	28		140	
Итого		12,37	8,86	103,07		586	
Обед							
Суп - лапша домашняя	250	3,94	4,89	17,75		129	148
Гарниш с соусом 1 в	100	8	9,65	10,35		185	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	4,25	1,25	28		140	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9		44	
Итого		23,56	22,73	122,67		818	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15		61	685
Булочка молочная	100	8,8	2,2	50,3		128	779
Плодово-ягодный десерт/кондитерское изделие	50	1,2		30		125	
Итого		10,2	2,22	95,3		314	
Всего		46,13	33,81	321,04		1718	

ДЕНЬ ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	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	4,25	1,25	28		140	
Итого		12,05	10,6	102,2		568	
Обед							
Рисовый суп со сметаной	250	2,39	4,64	17,64		130	132
Витонки из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,57		163	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	45	3,82	1,12	25,2		126	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9		44	
Итого		27,85	21,46	125,35		818	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15		61	685
Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,15		197	769
Фрукты порционно	100	0,45		12,6		52	
Итого		4,4	6,62	58,05		310	
Всего		44,3	38,68	285,6		1696	

ДЕНЬ СРЕДА
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	У		
Завтрак							
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	4,25	1,25	28		140	
Итого		13,24	9,04	117,38		571	
Обед							
Министроне	250	6,5	5,5	13,5		130	акт
Котлеты рыбные с соусом	100	10,53	8,52	14,06		165	388
Салат фруктовый	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	4,25	1,25	28		140	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9		44	
Итого		28,08	21,28	131,7		822	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15		61	685
Булочка дрожжевая	50	3,55	7,4	28,05		193	770
Плодово-ягодный десерт/кондитерское изделие	100	13,5	0,6	6,5		78	
Итого		17,25	8,02	49,55		332	
Всего		58,57	38,34	298,63		1725	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	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	4,25	1,25	28		140	
Итого		7,43	11,77	100,19		566	
Обед							
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и грибами	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	4,25	1,25	28		140	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9		44	
Итого		26,24	18,87	123,08		820	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15		61	685
Булочка мажирная	50	3,95	4,25	29,05		172	107
Фрукты порционно	100	0,45		12,6		52	
Итого		4,6	4,27	56,65		285	
Всего		38,27	34,91	279,92		1671	

ДЕНЬ ПЯТИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
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 капустные с соусом	100	5.22	4.8	10.53		115	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	40	3.4	1	22.4		112	
Хлеб ржаной	30	2.4	0.3	13.5		66	
Итого		30.67	21.16	139.62		822	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0.2	0.02	15		61	685
Сладкая выпечка/десерт	100	8	5.4	54.2		166	421
Плодово-ягодный десерт/кондитерское изделие	50	1.2		30		125	
Итого		9.4	5.42	99.2		352	
Всего		52.27	45.9	322.12		1746	

ДЕНЬ СУББОТА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Капша 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	4.25	1.25	28		140	
Итого		12.65	12.37	99.5		566	
Обед							
Суп картофельный с фасолью	250	5.95	4.19	19.56		140	149
Запеканка Молочная с соусом	100	12.06	6.12	9.34		150	акт
Макаронные изделия отварные	200	7.76	5.99	49.44		283	516
Чай с сахаром	200	0.2	0.02	15		61	685
Хлеб пшеничный	50	4.25	1.25	28		140	
Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	9		44	
Итого		31.82	17.77	130.34		818	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0.2	0.02	15		61	685
Рожки обычные	50	3.9	2.8	28.6		157	упп
Фрукты порционно	100	0.45		12.6		52	
Итого		4.55	2.82	56.2		270	
Всего		49.02	32.96	286.04		1654	

Среднее значение за период 48,09 37,43 298,89 1702

- Согласно СанПин 2.3.2.4.350-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню