

Составлено:
Директор АБОУ «Селк-31»
С.А. Бончар



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С СОПЛАЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ГЛОБУС»
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

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	38,5	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 - залив домашний	250	2,94	4,89	17,75	129	148	
Теплый с соусом 1-а	100	8	9,65	10,35	185	462	
Каши 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 дрожжевая	100	8,8	2,2	50,3	128	779	
Плодово-ягодный десерт/ кондитерское изделие	50	1,2	2,22	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: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	У		
Завтрак							
Каши молочная овсяная «Груде» с фруктами	200/100	7,6	9,33	59,2	36,7	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							
Рассольник со сметаной	250	2,39	4,64	17,64	130	132	
Биточки 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	30,45	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: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	У		
Завтрак							
Каши 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	
Рис припущенный	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: с 7 до 11 лет

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	
Каши 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 вафельная	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: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептура
		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
Полупюре липовые 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
Сдоба облепиховая	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: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептура
		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	4,25	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 Мозаика 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 облепихе	50	3,9	2,8	28,6		157	уоп
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 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню