

Составлено:
Директор МБОУ «Солн-31»
С.А. Боченко



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

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

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	200/100	7,6	9,33	59,2		367	174
Каша молочная овсяная «Геркулес» с фруктами	200	0,2	0,02	15		61	685
Чай с сахаром	50	4,25	1,25	28		140	
Итого		12,05	10,6	102,2		568	
Обед							
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56		140	139
Салат с соусом «Болонез»	270	10,74	10,09	57,33		375	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44		100	акт
Хлеб пшеничный	50	4,25	1,25	28		140	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5		66	
Итого		23,41	15,85	142,83		821	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15		61	685
Булочка домашняя	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		45,66	28,67	340,33		1703	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

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
Каша гречневая с овощами	200	7	16,6	31,6		303	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15		61	685
Хлеб пшеничный	50	4,25	1,25	28		140	
Итого		13,28	22,37	82,1		582	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08		95	124
Выпечка из птицы с соусом	100	12,99	10,09	4,37		163	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89		279	512
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79		124	акт
Хлеб пшеничный	40	3,4		22,4		112	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9		44	
Итого		25,59	22,18	127,73		817	
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		43,27	51,17	267,88		1709	

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
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 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							
Суп - лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75		129	148
Горохцы ленивые 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	20	1,6	0,2	9		44	
Итого		30,73	21,41	141,42		819	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15		61	685
Булочка домашняя	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		61,22	38,47	308,35		1722	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
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							
Уха школьная	250	9,32	4,37	11,17		165	акт
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
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44		100	акт
Хлеб пшеничный	50	4,25	1,25	28		140	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5		66	
Итого		32,41	17,32	112,59		822	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15		61	685
Булочка ванильная	50	3,95	4,25	29,03		172	107
Фрукты порционно	100	0,45		12,6		52	
Итого		4,6	4,27	56,65		285	
Всего		44,44	33,36	269,43		1673	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная с фруктами	200/100	8,2	11,1	56,5	365	Tab 4	
Чай с сахаром	200	0,2	15	61	685		
Хлеб пшеничный	50	4,25	1,25	28	140		
Итого		12,65	12,57	99,5	566		
Обед							
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	2,94	16,75	118	111	
Котлеты рыбные с соусом	100	10,53	8,52	14,06	165	388	
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	40	3,4	1	22,4	112		
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44		
Итого		24,42	18,46	138,54	818		
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685	
Салата обыкновенная	100	8	5,4	54,2	166	421	
Итого		9,4	5,42	99,2	352		
Плодово-ягодный десерт/кондитерское изделие	50	1,2		30	125		
Итого		9,4	5,42	99,2	352		
Всего		46,47	36,35	337,24	1736		

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		
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							
Суп картофельный	250	2,8	3,63	20,5	135	97	
Шницели с соусом	100	9,05	8,65	11,8	178	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	4,25	1,25	28	140	акт	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44		
Итого		24,47	20,47	126,87	817		
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685	
Рожки обсыпанные	50	3,9	2,8	28,6	157	уоп	
Фрукты порционно	100	0,2		19,6	81		
Итого		4,3	2,82	63,2	299		
Всего		36,2	35,06	290,26	1682		

Среднее значение за период

46,21 37,16 302,25 1704

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