

Согласовано:
 Директор МБОУ "Гимназия № 27"
 О.Н. Бутенко



Исполнительный директор
 С. В. Косых
 2021 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	200/100	7,92	7,59	60,07	389	Таб 4
Каша молочная рисовая с фруктами	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный		12,12	8,11	100,07	570	
Итого						
Обед	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Суп - лапша домашняя	100	8	9,65	10,35	181	462
Тефтели с соусом I в	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Каша гречневая вязкая	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Напиток из сухофруктов	50	4	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,5	66	
Хлеб ржаной		24,11	22,08	124,17	816	
Итого						
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Булочка молочная						
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	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	0,5	25	120	
Хлеб пшеничный		11,8	9,85	99,2	548	
Итого						
Обед	250	2,39	4,64	17,64	130	132
Рассольник со сметаной	100	11,19	8,87	5,08	162	акт
Фритата с овощами с соусом	200	7,76	5,99	49,44	284	516
Макаронные изделия отварные	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Напиток из ягод	40	3,2	0,4	20	96	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9	44	
Хлеб ржаной		26,21	20,12	125,6	816	
Итого						
Полдник	200	0,2	0,02	15	61	685
Чай с сахаром	50	3,75	6,6	30,45	197	769
Булочка домашняя	100	0,2		19,6	81	
Фрукты запеченные		4,15	6,62	65,05	339	
Итого		42,16	36,59	289,85	1703	
Всего						

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
Каша 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
Минестроне	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
Каша 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
Годубцы 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	
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: 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 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	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