



Согласовано
Директор МБОУ «Гимназия №22»
А.В. Громов

28.08.2025

Утверждаю:

Генеральный директор
АО "КНИП-Глобус"



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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная Геркулес с фруктами	200/100	8,12	12,34	56,2	368	таб4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,07	13,36	95,2	549	
Обед						
Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
Тефтели с соусом 1 в	100	6,55	16,05	10,92	214	461
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Напиток из кураги	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		21,47	29,79	115,39	818	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка молочная	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		31,67	32,01	210,69	1132	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	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	3,75	1	24	120	
Итого		6,93	11,52	96,19	546	
Обед						
Рассольник со сметаной и гренками	250	3,59	4,84	17,66	170	132
Капуста тушеная с мясом	300	18,09	26,19	26,57	413	акт
Напиток фруктовый	200			19,75	75	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		27,03	32,23	96,98	822	
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		38,36	50,37	251,22	1678	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с фруктами	200/100	8,38	3,96	80,04	389	таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,33	4,98	119,04	570	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,7	13,18	113	110
Голубцы ленивые с соусом	100	5,22	5,6	10,53	112	485
Пюре гороховое	180	18,05	4,44	48,57	306	199
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	71
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		31,28	17	135,07	819	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка дорожная	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		60,86	30	303,66	1721	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с фруктами	200/100	9,02	5,59	65,97	365	таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		12,97	6,61	104,97	546	
Обед						
Суп картофельный с клецками	250	4,98	5,1	29,1	183	228
Фрикадельки из мяса птицы с соусом	100	9,66	9,96	8,18	168	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	30	2,25	0,6	14,4	72	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		25,54	21,27	129,62	822	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка ванильная	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		43,11	32,15	291,24	1653	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	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	3,75	1	24	120	
Итого		12,78	22,12	78,1	562	
Обед						
Суп из овощей со сметаной и гренками	250	4,48	4,94	26,85	190	135
Котлеты рыбные с соусом	100	9,45	10,15	9,53	174	388
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
Лимонад домашний	200			19,75	75	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		23,48	25,29	118,33	821	
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		45,66	52,83	295,63	1735	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 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 картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	149
Запеканка Мозаика с соусом	100	14,06	10,12	9,34	185	акт
Каша пшеничная вязкая	200	5,66	6,68	32,34	208	таб 4
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		31,62	22,25	124,03	821	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Рожки обсыпные	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		48,37	44,39	263,53	1663	

Среднее значение за период
 39,39
34,96
234,21
1408

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