



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

28.08.2025

Утверждаю:
Генеральный директор
АО "КШИ-Глобус"

С.В. Косых
" 27 " 2025



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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

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						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Фрикадельки из мяса птицы с соусом	100	9,66	9,96	8,18	168	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Напиток из кураги	200	0,6	0,06	27,79	124	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	12	66	
Итого		28,53	22,19	119,31	814	
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		45,66	35,93	310,8	1674	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

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						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Спагетти с соусом Болоньез	270	6,13	21,61	51,33	440	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		13,61	27,88	118,85	799	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочка домашняя	50	3,75	1	24	120	769
Фрукты порционно	100	0,45		12,6	52	
Итого		4,4	1,02	51,6	233	
Всего		18,01	28,9	170,45	1032	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 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 пшенная 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 – лапша домашняя с гречками	250	4	6	21,6	160	148
Котлеты рыбные с соусом	100	9,45	10,15	9,53	174	388
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		23,07	26,37	117,77	816	
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		53,29	41	272,29	1694	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 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 овсяная «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						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	2,94	16,75	118	111
Мясо по-купечески	280	16,29	33,12	38,56	412	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		26,39	37,38	117,25	816	
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		30,99	41,65	173,9	1101	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 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
Булгур с овощами	200	7,92	7,27	40,99	264	акт
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Итого		13,76	12,8	87,74	526	
Обед						
Минестроне	250	6,5	5,5	13,5	130	акт
Пудинг из птицы с соусом	100	22,09	4,71	8,69	202	акт
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	520
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	3,75	1	24	120	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		38,21	20,43	108,83	814	
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		61,37	38,65	295,77	1692	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ :ВТОРАЯ
 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 гренками	250	4	3,83	28,2	175	97
Голубцы ленивые с соусом	100	5,22	5,6	10,53	112	485
Макаронные изделия отварные	200	7,76	5,99	49,44	283	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	45	3,38	0,9	21,6	108	акт
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		22,03	16,54	143,21	822	
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	0,2		19,6	81	
Итого		4,3	2,82	63,2	299	
Всего		26,33	19,36	206,41	1121	

Среднее значение за период
 39,28
34,25
238,27
1386

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