

Федеральное государственное учреждение
 Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
 Федеральное научное учреждение
 Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Утверждаю:
 Генеральный директор
 АО "КНИИ-Глобус"
 С. В. Косых
 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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	7,92	7,59	60,07	385	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 – лапша домашняя	250	2,94	4,89	17,75	129	148
Тефтели с соусом 1 в	100	8	9,65	10,35	185	462
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	
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 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		46,13	33,81	321,04	1718	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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	7,6	9,33	59,2	367	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
Бигочки из пшеницы 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: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшеница 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 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		58,57	38,34	298,63	1725	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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	4,25	1,25	28	140	
Итого		7,43	11,77	100,19	566	
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и гречками	250	3,86	6	24,73	179	110
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
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 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		38,27	34,91	279,92	1671	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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 из овощей со сметаной	250	2,08	4,54	11,45	110	135
Голубцы 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	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 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		52,27	45,9	322,12	1746	

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 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	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 объемные	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