



Директор АО «КШП-Глобус»

Косых С.В.

2024 г.

согласовано
Директор



МБОУ Гимназия № 4
Евдокимов

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
(С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 | 139 |
| Мясо тушеное | 90 | 11,89 | 16,52 | 2,35 | 210 | 256 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,63 | 5,01 | 20,83 | 147 | 510 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 27,59 | 26,11 | 94,73 | 726 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1,91 | 3,71 | 14,11 | 104 | 132 |
| Пудинг из птицы с соусом | 90 | 12,56 | 6,03 | 7,42 | 159 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,82 | 4,49 | 37,08 | 212 | 516 |
| Напиток фруктово-ягодный | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,8 | 94 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 26,54 | 15,63 | 122,06 | 762 | |

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 2,35 | 3,91 | 14,2 | 103 | 148 |
| Тефтели (2 в) с соусом | 120 | 9,26 | 13,91 | 12,04 | 189 | 462 |
| Сложный овощной гарнир | 150 | 4,35 | 10,95 | 21,3 | 201 | акт |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,06 | 29,79 | 124 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 22,61 | 30,03 | 117,98 | 810 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,66 | 4,91 | 10,56 | 92 | 110 |
| Котлеты рыбные | 90 | 11,7 | 7,92 | 16,72 | 171 | 388 |
| Рис припущенный | 150 | 3,72 | 4,33 | 38,92 | 209 | 512 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 23,2 | 18,38 | 131,29 | 765 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,66 | 3,63 | 9,16 | 88 | 132 |
| Азу | 90 | 8,01 | 19,8 | 8,73 | 234 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,63 | 5,01 | 20,83 | 147 | 510 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |

Утверждаю:



Сомасова
Директор ИБОУ "Школа № 74"
Т.В. Евдокимова



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
(С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 | 139 |
| Гуляш | 90 | 12,51 | 19,8 | 3,6 | 130 | 132 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,82 | 4,49 | 37,08 | 212 | 516 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 29,21 | 28,86 | 121,42 | 747 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Борщ сибирский со сметаной | 200 | 3,17 | 2,97 | 13,4 | 94 | 111 |
| Котлеты с соусом | 90 | 7,40 | 7,81 | 11,84 | 139 | 451 |
| Рис припущенный | 160 | 3,97 | 4,62 | 41,51 | 223 | 512 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15,0 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 20,79 | 16,62 | 122,4 | 710 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 2,35 | 3,91 | 14,2 | 103 | 148 |
| Рыба под сырной шапкой | 90 | 9,19 | 10,73 | 7,7 | 136 | акт |
| Сложный овощной гарнир | 150 | 4,35 | 10,95 | 21,3 | 201 | акт |
| Напиток фруктовый | 200 | 0,22 | 0,04 | 28,59 | 117 | 699 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 22,16 | 26,83 | 112,44 | 750 | |

| | | | | | | |
|-------------|----|-------|-------|-------|-----|--|
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 20,61 | 29,67 | 94,62 | 726 | |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СУББОТА

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептур ы |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|--------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 | 139 |
| Фрикадельки с соусом | 100 | 8,11 | 11,16 | 11,16 | 208 | 469 |
| Каша пшеничная вязкая | 150 | 4,24 | 5,01 | 24,26 | 157 | Табл 4 |
| Компот из кураги | 200 | 1,2 | | 31,6 | 126 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 24,36 | 20,72 | 123,32 | 796 | |

Среднее значение за период:

24,15 23,42 114,0 764

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

ЧЕТВЕРГ:
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,74 | 3,94 | 16,2 | 76 | 124 |
| Биточки из птицы с соусом | 90 | 11,05 | 7,49 | 7,41 | 141 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 6,16 | 8,68 | 27,78 | 196 | 510 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 25,07 | 21,33 | 116,48 | 706 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 | 139 |
| Плов с мясом | 250 | 15,19 | 11,48 | 59,93 | 418 | 265 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 26,26 | 16,06 | 131,48 | 787 | |

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1,91 | 3,71 | 14,11 | 104 | 132 |
| Куриные колбаски с соусом | 90 | 10,19 | 8,06 | 8,21 | 173 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,82 | 4,49 | 37,08 | 212 | 516 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,45 | 25,95 | 118 | акт |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,25 | 0,75 | 14,7 | 75 | |
| Итого | | 24,17 | 17,48 | 115,05 | 743 | |
| Среднее значение за период: | | 24,61 | 21,20 | 119,87 | 741 | |

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