

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «Гимназия № 40»
 Т.В.Сергеева
 «28» 2024 г.



С. В. Косых
 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ
 РАЦИОННОЕ ПИТАНИЕ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
 РАЦИОН 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						
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	0,5	25	120	
Итого		11,8	9,85	99,2	548	
Обед						
Суп картофельный с горохом	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Спагетти с соусом «Болоньез»	270	12,74	8,09	61,33	390	акт
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		25,16	13,1	143,83	816	
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		47,16	25,17	338,33	1678	

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						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Каша гречневая с овощами	200	7	17,6	31,6	314	
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120	
Итого		13,03	22,62	79,1	573	
Обед						
Борщ сибирский со сметаной	250	3,88	3,73	16,75	118	111
Фритата с овощами с соусом	100	11,19	8,87	5,08	162	акт
Рис припущенный	200	4,94	5,78	51,89	279	512
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	22,5	108	
Хлеб ржаной	25	2	0,25	11,25	55	
Итого		25,68	19,1	131,91	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 запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,15	6,62	65,05	339	
Всего		42,86	48,34	276,06	1734	

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 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	0,5	25	120	
Итого		12,99	8,29	114,38	551	
Обед						
Уха школьная с гречками	250	11,72	4,77	26,57	205	акт
Голубцы ленивые с соусом	100	5,22	4,8	7,53	112	485
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	4	0,5	25	120	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		27,61	19,39	126,24	821	
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		57,85	35,7	290,17	1704	

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						
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	0,5	25	120	
Итого		7,18	11,02	97,19	546	
Обед						
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	5,05	10,08	95	124
Мясо по-купечески с птицей	250	23,25	10,18	29,63	352	акт
Напиток из ягод	200	0,22	0,04	28,59	117	699
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	22,5	108	
Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		33,36	20,52	111,8	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 запеченные	100	0,2		19,6	81	
Итого		4,35	4,27	63,65	314	
Всего		44,89	35,81	272,64	1676	

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						
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-лапша домашняя с гречками	250	4,14	5,09	25,45	169	148
Котлеты рыбные с соусом	100	10,53	8,52	14,06	181	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	45	3,6	0,45	22,5	108	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого		24,14	23,28	124,65	820	
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		45,94	40,32	320,35	1718	

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						
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	0,5	25	120	
Итого		7,18	11,02	97,19	546	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	5,95	4,19	19,56	140	139
Шницели с соусом	100	9,05	8,65	11,8	175	454
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	0,5	25	120	акт
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого		28,17	20,38	127,43	821	
Полдник						
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Резки 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		39,65	34,22	287,82	1666	

Среднее значение за период 46,39 36,59 297,56 1696

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