

Самое главное  
 Директор МБОУ СОШ № 88  
 «Крепкая дружба и взаимопомощь»  
 Иван Иванович Курченко



С. В. Косма  
 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНИКОВ-ВОЗРАСТОВ  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
 (С ОДНОСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)  
 АО «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС»

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Каша молочная рисовая с маслом	150	5,98	5,69	45,3	264	Таб 4
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Итого		13,68	10,61	80,15	515	

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Овощи по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Колобки мясные с соусом	90	7,78	9,36	9,59	153	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,49	37,08	212	516
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	36,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	акт
Итого		16,79	14,29	88,87	555	

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба под черной икрой	90	9,19	10,73	7,7	136	акт
Слоеный овсяный гартер	180	4,35	7,72	29,44	172	акт
Лимонца домашняя	200			18	113	акт
Хлеб овсяночный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		15,94	18,75	70,14	493	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная с соусом	200	28,13	10,55	30,74	365	31
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочки шоколад	100	8,8	2,2	50,3	128	779
Итого		37,13	12,77	96,04	554	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Омлет по сезону	60	0,72	0,12	2,76	16	71
Чашеобразн из птицы	90	11,8	7,23	5,16	161	акт
Рис припущенный	150	3,72	4,53	38,66	209	512
Пшеница в соусе	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб овсяночный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		18,71	12	86,02	558	

Среднее значение за период: 20,45    13,68    86,04    554

- Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможна замена и меню

Составлено  
 Директор МБОУ СОШ №8  
 с картошкой классами  
 для Д. Куринко

Утверждено  
 Генеральный  
 АО "КНП" 

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
 (С ОДНОСМЕННОМ РЕЖИМЕ РАБОТЫ ШКОЛ)  
 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Гречка	90	12,51	19,8	3,6	130	260
Макаронные изделия отварные	180	6,91	5,39	44,5	255	516
Напиток из воды	200	0,07	0,07	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		21,96	25,51	87,54	557	

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Льези - тебай с соусом ред	90	16,49	8,83	21,29	335	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	175	510
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		24,64	15,15	76,3	544	

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная пшеница с маслом	180	5,87	6,34	18,43	238	Tab 4
Кофейный напиток	200	1,48	1,28	22,46	108	акт
Кисломолочный продукт	90	2,5	0,3	17	80	
Мучное изделие	50	3,51	5,77	25,79	60	акт
Итого		14,36	13,89	83,68	586	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак из овощей	60	1,1	2,7	4,5	47	акт
Ризотто с грибами	210	12,35	6,61	39,65	274	акт
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,05	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	30	1,4	0,3	15	72	
Итого		16,45	9,67	84,94	517	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Вареники с творогом с соусом	200	18,2	4,6	76,3	390	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Булочки молочные	100	8,8	2,2	30,3	123	779
Итого		27,2	6,82	141,6	579	

Среднее значение за период

20,92      14,21      95,61      557

- Согласно СанПиН 2.3/2.4.3598-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ УЧАЩИХСЯ  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
 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		
Спагетти по-мексикански	100	8,23	24,75	12,79	250	акт
Рис отварной	180	4,32	7,2	44,82	203	511
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Компот из ягод	200	0,16	0,05	25,81	106	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Итого		16,71	32,4	106,82	671	

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		
Паста морская	270	22,44	17,87	33,52	360	акт
Булочка творожная	60	6	2,16	29,16	161	786
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Итого		31,84	20,45	97,68	678	

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		
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Котлеты из птицы	100	20,18	14,88	2,55	202	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Сок	200			22,67	90	389
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		28,19	27,78	74	638	

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		
Бифштекс, запеченный с помидорами	120	24,61	15,02	1,44	240	акт
Каша гречневая вязкая	200	6,17	6,68	27,78	196	510
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Итого		34,85	22,12	77,06	648	

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		
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	16	26,5	20	375	акт
Кукуруза консервированная	100	3,5	1,5	20,07	110	101
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Итого		22,96	28,43	75,32	645	

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

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса по	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Вареники с творогом с соусом	250	22,75	3,75	95,38	488	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		25,35	6,07	139,13	676	

Среднее значение за период: 26,65 22,88 95,00 659

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

Составлено  
 Директор МБОУ СОШ № 88  
 в соответствии с классическим  
 курсом Ш.А. Курдюмова



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
 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		
Манты с соусом	250	23,94	17,1	54,27	464	акт
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		27,34	17,42	87,67	613	756

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		
Медальоны из птицы	120	19,02	13,69	10,28	250	акт
Рис отварной	180	4,32	7,2	44,82	203	511
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Сок	200			22,67	90	389
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		26,54	21,19	96,17	631	

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		
Азу	100	8,2	9,8	3,7	138	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Кушанье из овощей	50	3,51	5,77	25,79	160	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		18,09	23,99	85,77	627	

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		
Людл-кебаб с соусом	110	16,96	8,82	17,84	237	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72	
Итого		27,21	14,53	105,18	680	

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		
Напиток	100	18,78	19,72	17,24	305	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	15,25	64	686
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	
Итого		26,82	28,25	82,17	677	

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		
Сыр поршотли	20	4,9	5,7		70	
Омлет натуральный	200	20	33,4	3,8	398	210
Зеленый горошек консервированный	100	3		8	35	101
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96	428
Итого		31,3	39,52	44,8	660	

Среднее значение за период: 26,21 24,15 83,63 648

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