

Составлено

Директор ШКОЛЫ № 121  
И. В. Трачева



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"  
1 НЕДЕЛЯ

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		
Чахохбили	100	20,79	8,03	5,73	179	акт
Каша гречневая вязкая	180	5,55	6,01	25,01	176	510
Кондитерское изделие	30	1,65	0,06	21,6	93	
Сок	200			22,67	92	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		30,54	14,85	91,81	624	

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		
Закуска из овощей	100	1,83	4,5	7,5	78	акт
Плов из мяса	280	19,88	16,16	44,58	402	265
Напиток из ягод	200	0,07	0,02	24,44	100	акт
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		24,33	21,43	93,32	664	

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		
Снопики пикантные	100	14,5	14,9	17,22	265	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Лимонад домашний	200			18	113	акт
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		21,63	23,75	81,7	674	

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		
Птица запеченная	120	33	12	3,6	235	494
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		43,53	18,16	83,3	651	

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		
Тефтели (2в) в соусе	120	13,28	18,2	19,5	280	462
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
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	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		20,48	27,07	90,42	676	

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		
Вареники с творогом с соусом	250	18,87	6,13	65,8	397	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Пюре фруктовое	125	0	0	13,75	55	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		21,62	6,9	111,35	597	

Среднее значение за период:

27,02    18,69    91,98    648

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

Согласовано  
 Директор ИБДУ, лицей №121  
 С. В. Трачева



С. В. Косых  
 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНИКОВ  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
 АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС"  
 2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 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
Равиоли с соусом	220	21,96	16,17	49,25	425	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		26,54	21,44	88,55	648	685

ДЕНЬ: ВТОРНИК  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Горбуша, запеченная с соусом	100	14,83	12,6	3,65	190	акт
Рис припущенный	180	4,46	5,2	46,7	251	512
Овощи по сезону	100	0,8		3,4	16	71
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,06	29,79	124	акт
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		23,24	18,61	100,34	665	

ДЕНЬ: СРЕДА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Мясо в кисло-сладком соусе	100	5,3	13,4	5,2	163	акт
Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	520
Мучное изделие	50	5	10,18	22,06	173	акт
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		16,83	32,45	85,34	677	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 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
Шашлычки куриные с соусом	100	16,89	9,09	5,46	157	акт
Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		28,45	19,75	89,26	635	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Биточки школьные	100	12,2	15,4	18,17	250	акт
Картофельные дольки	180	5,15	5,31	42,59	230	акт
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	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		20,77	21,48	105,4	680	

ДЕНЬ: СУББОТА  
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Сыр порциями	20	4,9	5,7		70	
Омлет натуральный с маслом	200	20	33,4	3,8	398	210
Зеленый горошек консервированный	100	3		6	35	101
Чай с сахаром	200	0,2	0,02	15	61	685
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,75	16,8	84	
Итого		30,65	39,87	41,6	648	

Среднее значение за период: **24,41    25,60    85,08    659**

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