

Согласованно:

Директор
МОАУ СОШ №

" 04 " ноября 2024

Утверждаю:

Директор ООО "КШП
"Валентина

В.М.Пискунова
" 04 " ноября 2024

Примерное 10-ти дневное
меню питания учащихся и
детей с ограниченными
возможностями здоровья, с 7
до 11 лет, для
общеобразовательных школ
на осенне-зимний и весенне-
летний период 2024-2025
учебного года

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 понедельник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Сыр (порциями)	13	3	3,8		46,8	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	210	5,26	11,67	10	226,2	260 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465 СБР 2021
	Хлеб пшеничный вс	44	3,34	0,35	21,65	103,4	108 СБР 2013
	Итого:	501	16,95	21,652	70,546	606,18	

Завтрак ОВЗ

	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Сыр (порциями)	13	3	3,8		46,8	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	210	5,26	11,67	10	226,2	260 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465 СБР 2021
	Хлеб пшеничный вс	44	3,34	0,35	21,65	103,4	108 СБР 2013
	Итого:	501	16,95	21,652	70,546	606,18	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	230	3,281	1,4	47,5	199,2	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из моркови	70	0,77	7,07	6,37	92,4	7 СБР 2013
	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	111 СБР 2004
	Сметана	7	0,175	1,05	0,25	11,37	479 СБР 2013
	Куручка с рисом по-домашнему	200	14	12,86	28,69	254,1	Т.Т.К. № 16
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	787	24,405	25,84	108,73	730,67	

Обед ОВЗ

	Салат из моркови	70	0,77	7,07	6,37	92,4	7 СБР 2013
	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	111 СБР 2004
	Сметана	7	0,175	1,05	0,25	11,37	479 СБР 2013
	Куручка с рисом по-домашнему	200	14	12,86	28,69	254,1	Т.Т.К. № 16
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	787	24,405	25,84	108,73	730,67	

Обед ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	3,2	1,4	49	207	

Полдник с 7 до 11 лет

	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	5	3,25	41,2	214	573 СБР 2013
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	95,4	515 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	330	10,6	8,15	59,64	356,4	

Общество с ограниченной ответственность "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 вторник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет

	Тефтели (1 вариант)	90	11,08	13,14	11,22	209,4	461в1СБР2004
	Макаронные изделия отварные	170	6,35	0,79	32,86	164,3	291 СБР 2013
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	500	20,47	14,25	83,71	542,43	

Завтрак ОВЗ

	Тефтели (1 вариант)	90	11,08	13,14	11,22	209,4	461в1СБР2004
	Макаронные изделия отварные	170	6,35	0,79	32,86	164,3	291 СБР 2013
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	500	20,47	14,25	83,71	542,43	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	50	2,9	1,1	29	138	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	3	1,1	44	198	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	60 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	195	15,18	15,84	17,49	272,8	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	725	23,27	23,82	113	753,45	

Обед ОВЗ

	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	60 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	195	15,18	15,84	17,49	272,8	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	725	23,27	23,82	113	753,45	

Обед ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	50	2,9	1,1	29	138	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	250	3,081	1,1	42,5	190,2	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка домашняя	50	2,25	3,9	18,1	116,5	564 СБР 2013
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112 СБР 2013
	Итого:	405	8,65	9,5	45,79	306,95	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1 среда

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет

	Биточки	80	14,25	14	11,4	228,8	381 СБР 2013
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2	19,68	453 СБР 2013
	Пюре из гороха	160	15,58	1,54	30,9	186	417 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Итого:	500	32,53	16,89	69,16	565,98	

Завтрак ОВЗ

	Биточки	80	14,25	14	11,4	228,8	381 СБР 2013
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2	19,68	453 СБР 2013
	Пюре из гороха	160	15,58	1,54	30,9	186	417 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Итого:	500	32,53	16,89	69,16	565,98	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,381	8,28	46,98	277,8	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4	9 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,1	107	144 СБР 2013
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,5	9,6	8,35	173	294 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	160	3,36	6,4	22,72	162,8	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	816	24,26	26,9	101,88	746,6	

Обед ОВЗ

	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4	9 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,1	107	144 СБР 2013
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,5	9,6	8,35	173	294 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	160	3,36	6,4	22,72	162,8	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	816	24,26	26,9	101,88	746,6	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	48,48	285,6	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка "Веснушка"	60	4,69	3,69	34,2	189,9	559 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	360	6,59	4,09	42,5	324,9	

Общество с ограниченной ответственность "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 четверг

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Куриные шарики в соусе	90	9,24	2,5	9,19	99	Т.Т.К. № 13
	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,3	429 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в\с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	505	17,73	11,81	72,05	471,05	

Завтрак ОВЗ

	Куриные шарики в соусе	90	9,24	2,5	9,19	99	Т.Т.К. № 13
	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,3	429 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в\с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	505	17,73	11,81	72,05	471,05	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	250	3,281	1,4	47,5	199,2	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат овощной с яблоками	60	0,72	0,12	4,38	21,6	28 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111	147 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Каша вязкая (гречневая)	170	5,1	7,68	25,33	193,8	510 СБР 2004
	Компот из свежих плодов или ягод	190	0,47	0,19	22,1	90,7	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в\с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	816	25,25	25,68	104,09	750,5	

Обед ОВЗ

	Салат овощной с яблоками	60	0,72	0,12	4,38	21,6	28 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111	147 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Каша вязкая (гречневая)	170	5,1	7,68	25,33	193,8	510 СБР 2004
	Компот из свежих плодов или ягод	190	0,47	0,19	22,1	90,7	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в\с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	816	25,25	25,68	104,09	750,5	

Обед ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	3,2	1,4	49	207	

Полдник с 7 до 11 лет

	Крендель сахарный	50	3,46	6,5	29,4	190	555 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	350	9,66	11,9	48,8	343	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 пятница

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет

	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Запеканка пшеничная с творогом	160	12,48	13,3	27	278,4	315 СБР 2013
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,12	13,88	82	471 СБР 2021
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	525	17,82	16,14	85,36	561,4	

Завтрак ОВЗ

	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Запеканка пшеничная с творогом	160	12,48	13,3	27	278,4	315 СБР 2013
	Молоко сгущенное	25	1,8	2,12	13,88	82	471 СБР 2021
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	525	17,82	16,14	85,36	561,4	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	50	2,9	1,1	29	138	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	3	1,1	44	198	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,58	6	9,77	97	52 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 СБР 2013
	Тефтели из птицы	90	14,51	3,76	9,28	133,32	Т.Т.К. № 10
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	3,4	8,84	26	197,2	294 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1,33		27,55	115,9	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	770	25,82	23,36	111,96	769,22	

Обед ОВЗ

	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,58	6	9,77	97	52 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 СБР 2013
	Тефтели из птицы	90	14,51	3,76	9,28	133,32	Т.Т.К. № 10
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	3,4	8,84	26	197,2	294 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1,33		27,55	115,9	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	770	25,82	23,36	111,96	769,22	

Обед ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	50	2,9	1,1	29	138	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	250	3,081	1,1	42,5	190,2	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	152,1	698 СБР 2004
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	330	10,33	12,47	42,48	332,3	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 понедельник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет

	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	96 СБР 2013
	Каша пшеничная вязкая с сахаром	190	7,8	11,57	38,4	289	258 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Итого:	505	18,26	21,95	92,22	639,25	

Завтрак ОВЗ

	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	96 СБР 2013
	Каша пшеничная вязкая с сахаром	190	7,8	11,57	38,4	289	258 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Итого:	505	18,26	21,95	92,22	639,25	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	3,2	1,4	49	207	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81	1 СБР 2013
	Свекольник	200	1,7	3,56	9,6	77,6	131 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Пюре из гороха с маслом	155	14,64	1,56	29,04	212	418 СБР 2013
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	758	34,13	26,19	99,33	792,95	

Обед ОВЗ

	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81	1 СБР 2013
	Свекольник	200	1,7	3,56	9,6	77,6	131 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Пюре из гороха с маслом	155	14,64	1,56	29,04	212	418 СБР 2013
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	758	34,13	26,19	99,33	792,95	

Обед ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	200	0,1		20	66	493 СБР 2013
	Итого:	250	3,2	1,4	54	213	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка домашняя	50	2,25	3,9	18,1	116,5	564 СБР 2013
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	95,4	515 СБР 2013
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	112 СБР 2013
	Итого:	360	7,97	8,92	39,48	273	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 вторник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	2 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	200	14,1	12,96	28,9	255,1	Т.Т.К. № 16
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	Итого:	508	18,51	19,4	73,88	510,7	

Завтрак ОВЗ

	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	2 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	200	14,1	12,96	28,9	255,1	Т.Т.К. № 16
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	Итого:	508	18,51	19,4	73,88	510,7	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,381	8,28	46,98	277,8	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из моркови с курагой	70	1,12	0,07	10,57	47,6	62 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	129 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	100	12	14,2	11,5	226,85	461в1СБР2004
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,9	15,1	27,2	259	142 СБР 2011
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	853	25,05	35,27	108,99	857,8	

Обед ОВЗ

	Салат из моркови с курагой	70	1,12	0,07	10,57	47,6	62 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	129 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	100	12	14,2	11,5	226,85	461в1СБР2004
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,9	15,1	27,2	259	142 СБР 2011
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	853	25,05	35,27	108,99	857,8	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	48,48	285,6	

Полдник с 7 до 11 лет

	Сдоба обыкновенная	50	4,29	2,33	29,4	156	570 СБР 2013
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	112 СБР 2013
	Итого:	385	10,61	7,85	55,13	337,05	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 среда

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет

	Печенье	17	1,275	1,666	12,648	70,89	590 СБР 2013
	Котлеты домашние	65	8,14	10,33	6,56	154,4	271 СБР 2011
	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	21	113	423 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	38	2,89	0,3	18,7	89,3	108 СБР 2013
	Итого:	500	19,065	18,776	69,008	488,59	

Завтрак ОВЗ

	Печенье	17	1,275	1,666	12,648	70,89	590 СБР 2013
	Котлеты домашние	65	8,14	10,33	6,56	154,4	271 СБР 2011
	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	21	113	423 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	38	2,89	0,3	18,7	89,3	108 СБР 2013
	Итого:	500	19,065	18,776	69,008	488,59	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка "Веснушка"	60	4,69	3,69	34,2	189,9	559 СБР 2013
	Чай с лимоном	180	0,9		13,68	55	494 СБР 2013
	Итого:	240	5,59	3,69	47,88	244,9	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	70	0,98	7,07	4,2	84	3 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7,56	3,99	10,43	109	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	237 СБР 2013
	Компот из апельсинов с яблоками	190	0,47	0,19	21,09	88,35	510 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	771	23,78	21,91	112,25	742,75	

Обед ОВЗ

	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	70	0,98	7,07	4,2	84	3 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7,56	3,99	10,43	109	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	237 СБР 2013
	Компот из апельсинов с яблоками	190	0,47	0,19	21,09	88,35	510 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	771	23,78	21,91	112,25	742,75	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка "Веснушка"	60	4,69	3,69	34,2	189,9	559 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Итого:	260	4,79	3,69	44,3	250,9	

Полдник с 7 до 11 лет

	Крендель сахарный	70	4,8	9,1	41,2	266	555 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	370	6,7	9,5	49,5	401	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 четверг

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Котлеты рубленые из птицы с овощами	80	8,43	8,4	8,22	136,8	Т.Т.К. № 7
	Макаронные изделия отварные	160	6	0,7	30,9	154,67	291 СБР 2013
	Чай с вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Итого:	500	19,09	9,58	83,64	492,47	

Завтрак ОВЗ

	Котлеты рубленые из птицы с овощами	80	8,43	8,4	8,22	136,8	Т.Т.К. № 7
	Макаронные изделия отварные	160	6	0,7	30,9	154,67	291 СБР 2013
	Чай с вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Итого:	500	19,09	9,58	83,64	492,47	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	75	5,6	9,75	45,25	291,2	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	275	5,7	9,75	60,25	351,2	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	89	55 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,65	95	128 СБР 2013
	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	740	21,86	27,18	101,31	731,05	

Обед ОВЗ

	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	89	55 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,65	95	128 СБР 2013
	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	740	21,86	27,18	101,31	731,05	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		21	66	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,6	7,8	57,2	299	

Полдник с 7 до 11 лет

	Ватрушки с повидлом	50	3,08	1,4	34	161,5	540 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	515 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	350	9,28	6,8	53,4	314,5	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 пятница

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Гуляш (из свинины)	100	7,2	21,44	3,2	235,12	401 СБР 1996
	Каша вязкая (гречневая)	200	6	9	29,8	228	510 СБР 2004
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	17	30,84	77,23	654,07	

Завтрак ОВЗ

	Гуляш (из свинины)	100	7,2	21,44	3,2	235,12	401 СБР 1996
	Каша вязкая (гречневая)	200	6	9	29,8	228	510 СБР 2004
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	17	30,84	77,23	654,07	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	48,48	285,6	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Винегрет овощной (без лука)	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139 СБР 2004
	Плов из птицы	200	14	12,86	28,69	254,1	492 СБР 2004
	Компот из кураги	190	1,14		29,5	119,7	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	715	25,62	24,42	108,93	725,95	

Обед ОВЗ

	Винегрет овощной (без лука)	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139 СБР 2004
	Плов из птицы	200	14	12,86	28,69	254,1	492 СБР 2004
	Компот из кураги	190	1,14		29,5	119,7	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	715	25,62	24,42	108,93	725,95	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	48,48	285,6	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка с маком	60	4,84	1,76	32,4	165	772 СБР 2004
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	365	11,04	7,16	55,19	331,95	