

Согласованно:
Директор
МОАУ СОЦ №



" 04 " ноября 2024

Утверждаю:
Директор ООО "КШП
"Валентина"

Гисла

В.М.Дискунова



" 04 " ноября 2024

Примерное 12-ти дневное
меню питания учащихся с 12
лет и старше, 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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		64	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	270	6,58	11,96	19,98	312,7	260 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465 СБР 2021
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	559	18,45	22,542	78,556	690,48	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	7 СБР 2013
	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	111 СБР 2004
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	210	14,3	13,6	29,1	265	Т.Т.К. № 16
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	860	27,3	30,34	125,16	850,4	
Полдник с 12 лет и старше							
	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	5	3,25	41,2	214	573 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	11,2	8,65	60,6	367	

Общество с ограниченной ответственность "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Тефтели (1 вариант)	120	14,76	17,62	14,96	279,2	461в1СБР2004
	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,7	183,7	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:	550	24,96	18,69	91,29	631,63	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	60 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,5	112,5	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	210	16,56	17,28	19,08	297,6	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	850	27	28,62	131,02	884,3	

Полдник с 12 лет и старше

	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 ответственность "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 среда

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	286	381 СБР 2013
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2	19,68	453 СБР 2013
	Пюре из гороха	180	17,5	1,7	34,8	209	417 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	550	38,76	20,63	80,88	669,68	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	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	100	15	10,7	9,3	192,5	294 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	150	3,15	6	21,3	152,6	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	890	28,39	31,99	119,44	879,3	

Полдник с 12 лет и старше

	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 ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 четверг

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Куриные шарики в соусе	120	12,32	3,4	12,25	132,8	Т.Т.К. № 13
	Картофельное пюре	210	4,41	9,45	22,89	193,2	429 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	21,2	108	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Итого:	585	22,41	14,59	83,4	563,25	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0,2	7,3	36	28 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111	147 СБР 2013
	Котлеты домашние	100	13,56	15,9	10,1	237,5	271 СБР 2011
	Каша вязкая (гречневая)	190	5,7	8,55	28,25	216,3	510 СБР 2004
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	905	28,35	28,32	115,58	834,3	
Полдник с 12 лет и старше							
	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	130	0,52	0,52	12,74	61,1	112 СБР 2013
	Итого:	380	9,78	12,02	51,74	357,1	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 пятница

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Запеканка пшеничная с творогом	200	15,6	16,7	33,86	348	315 СБР 2013
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	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:	570	21,3	19,97	94,99	647,4	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	100	0,9	10	16,28	161	52 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134 СБР 2013
	Тефтели из птицы	95	12,56	3,25	10,05	144,43	Т.Т.К. № 10
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	3,6	9,36	27,6	208,8	294 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,5	0,2	23,3	95	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	895	26,15	28,9	133,02	923,43	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Ряженка	200	6	12	8,2	169	698 СБР 2004
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	350	10,93	13,67	43,3	349,2	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 суббота

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Гуляш из птицы	110	10,8	10,7	3,87	157,5	Т.Т.К. № 9
	Рис припущенный	190	4,48	7,6	41,04	250,8	415 СБР 2013
	Чай с вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	19,18	18,7	84,51	585,8	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Овощи отварные	100	1,32		3,2	17,6	Т.Т.К. № 18
	Рассольник домашний	250	2	5,21	12,8	106	132 СБР 2013
	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	13,25	6,38	7	140	374 СБР 2004
	Картофель жареный из отварного	180	4,32	15,3	27,36	280,8	428 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	109 СБР 2013
	Итого:	920	27,54	27,71	128,65	886,8	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка "Пермская"	50	3,2	6,2	26	171	554 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	9,4	11,6	45,4	324	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 понедельник

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	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	240	8,72	12,86	47,18	338,9	258 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	18,8	23,2	98,54	677,4	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	136	1 СБР 2013
	Свекольник	250	2,18	4,45	12	97	131 СБР 2013
	Котлеты домашние	100	13,56	15,9	10,1	237,5	271 СБР 2011
	Пюре из гороха с маслом	185	17,5	5,8	34,85	246,4	418 СБР 2013
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	900	40,48	37,09	116,59	947,35	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	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:	370	10,22	12,82	57,58	389,5	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Салат витаминный	80	0,88	8,08	10,6	110,4	2 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	220	14,4	13,85	29,3	296	Т.Т.К. № 16
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	19,18	22,33	79,5	583,9	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из моркови с курагой	100	1,71	1,39	16,5	85,3	62 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	129 СБР 2013
	Тфтели (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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	905	27,26	36,79	124,95	944,15	

Полдник с 12 лет и старше

	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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Печенье	17	1,275	1,666	12,648	70,89	590 СБР 2013
	Котлеты домашние	80	10,85	12,78	8,1	190	271 СБР 2011
	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	423 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	53	4,03	0,42	26,08	124,55	108 СБР 2013
	Итого:	550	21,255	24,066	78,328	634,44	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	100	1,4	10,1	6	120	3 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111	147 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7,56	3,99	10,43	109	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	237 СБР 2013
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	510 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	885	27,31	28	133,45	901	

Полдник с 12 лет и старше

	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: 12 лет и старше

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

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Котлеты рубленные из птицы с овощами	90	9,48	9,47	11	154	Т.Т.К. № 7
	Макаронные изделия отварные	200	7,52	0,89	38,6	193	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:	550	21,66	10,84	94,12	548	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148	55 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,65	95	128 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	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	835	26,92	33,78	121,38	891	

Полдник с 12 лет и старше

	Ватрушки с повидлом	50	3,08	1,4	34	161,5	540 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,8	106	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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Гуляш (из свинины)	125	9	26,8	4	293,9	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:	575	18,8	36,2	78,03	712,85	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Винегрет овощной (без лука)	100	1,3	10,8	6,8	130	76 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139 СБР 2004
	Плов из птицы	215	14,5	13,8	29,3	271	492 СБР 2004
	Компот из кураги	190	1,14		29,5	119,7	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	820	27,83	30,82	115,93	825,2	
Полдник с 12 лет и старше							
	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	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 суббота

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Тефтели (2 вариант)	120	12,3	14,3	12,78	214,4	462в2СБР2004
	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,7	174,8	429 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		21	66	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	555	19,81	23,02	76,62	560,95	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Овощи отварные	100	1,32		3,2	17,6	Т.Т.К. № 18
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134 СБР 2013
	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	13,25	6,38	7	140	374 СБР 2004
	Картофель жареный из отварного	200	4,8	17	30,4	312	428 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109 СБР 2013
	Итого:	975	29,52	29,83	98,35	887,1	
Полдник с 12 лет и старше							
	Пирожки печенные из дрожжевого теста с яблоком	75	4,32	1,86	35,91	170,97	738 СБР 2004
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	375	8,32	5,56	70,71	361,97	