

Согласованно:

Директор

МОАУ СОШ № 60

М. К. Кошевой

" 2 "

сентября

2024



Утверждаю:

Директор ООО "КШП

"Валентина"

В.М. Пискунова

В.М.Пискунова

" 2 "

сентября

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							
	Котлеты рубленые из птицы	75	11,25	8	6,98	144,4	294 СБР 2011
	Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	510 СБР 2004
	Чай с вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	Итого:	503	20,4	16,48	72,42	522,4	

Завтрак ОВЗ							
	Котлеты рубленые из птицы	75	11,25	8	6,98	144,4	294 СБР 2011
	Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	510 СБР 2004
	Чай с вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	Итого:	503	20,4	16,48	72,42	522,4	

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 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
	Голубцы ленивые	160	13,6	13,28	6,4	200	372 СБР 2013
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	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:	770	23,84	25,99	112,32	772,8	

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
	Голубцы ленивые	160	13,6	13,28	6,4	200	372 СБР 2013
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	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:	770	23,84	25,99	112,32	772,8	

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	60	6	3,9	49,4	257	573 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	7,9	4,3	57,7	392	

Общество с ограниченной ответственностью "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							
	Вафля	27	0,756	0,891	20,87	94,5	588 СБР 2013
	Гуляш из птицы	90	8,4	8,33	3,01	122,5	Т.Т.К. № 9
	Рис припущенный	170	4	6,8	36,72	224,8	415 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Итого:	523	15,996	16,311	93,31	586,4	

Завтрак ОВЗ

	Вафля	27	0,756	0,891	20,87	94,5	588 СБР 2013
	Гуляш из птицы	90	8,4	8,33	3,01	122,5	Т.Т.К. № 9
	Рис припущенный	170	4	6,8	36,72	224,8	415 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Итого:	523	15,996	16,311	93,31	586,4	

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 свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	22 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 СБР 2013
	Тефтели (2 вариант)	90	8,38	11,3	7,78	172,3	462в2СБР2004
	Капуста тушеная	170	6,29	6,12	6,63	107,1	423 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,81	103	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	790	22,23	28,62	85,02	691,6	

Обед ОВЗ

	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	22 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 СБР 2013
	Тефтели (2 вариант)	90	8,38	11,3	7,78	172,3	462в2СБР2004
	Капуста тушеная	170	6,29	6,12	6,63	107,1	423 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,81	103	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	790	22,23	28,62	85,02	691,6	

Обед 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	

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 приготовляемых 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							
	Масло (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99,15	14 СБР 2011
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 23
	Макаронные изделия отварные	170	6,35	0,79	32,87	165	516 СБР 2004
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	29	2,2	0,23	14,27	68,15	108 СБР 2013
	Итого:	514	15,69	15,64	76,66	506,95	

Завтрак ОВЗ

	Масло (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99,15	14 СБР 2011
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 23
	Макаронные изделия отварные	170	6,35	0,79	32,87	165	516 СБР 2004
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	29	2,2	0,23	14,27	68,15	108 СБР 2013
	Итого:	514	15,69	15,64	76,66	506,95	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		18	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	51,48	285,6	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79	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	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 в/с	54	4,1	0,43	26,57	126,9	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	804	26,1	25,51	118,16	772,4	

Обед ОВЗ

	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79	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	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 в/с	54	4,1	0,43	26,57	126,9	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	804	26,1	25,51	118,16	772,4	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		20	66	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	53,48	291,6	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3	28,5	157,9	559 СБР 2013
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	100,7	515 СБР 2013
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	340	10,31	7,95	45,72	301,6	

Общество с ограниченной ответственностью "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							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	15 СБР 2011
	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенн	210	12,19	12,05	55,85	380,8	316 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:	500	21,24	18,89	124,01	751,1	

Завтрак ОВЗ

	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	15 СБР 2011
	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенн	210	12,19	12,05	55,85	380,8	316 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:	500	21,24	18,89	124,01	751,1	

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 с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82	4 СБР 2013
	Суп картофельный с крупой	250	1,75	3,98	7,77	82,5	138 СБР 2004
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Картофельное пюре	150	3,15	6,62	16,37	138	429 СБР 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в\с	43	3,27	0,34	21,16	101,05	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	818	23,48	31,61	95,5	771,05	

Обед ОВЗ

	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82	4 СБР 2013
	Суп картофельный с крупой	250	1,75	3,98	7,77	82,5	138 СБР 2004
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Картофельное пюре	150	3,15	6,62	16,37	138	429 СБР 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в\с	43	3,27	0,34	21,16	101,05	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	818	23,48	31,61	95,5	771,05	

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 ответственность "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

	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Бутерброды с сыром	30	4,03	6,78	6,26	105,43	3 СБР 2004
	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным и сахара	215	6,3	15,95	47,06	298,3	253 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	24	1,82	0,19	11,81	56,4	108 СБР 2013
	Итого:	509	17,35	27,52	80,63	584,13	

Завтрак ОВЗ

	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Бутерброды с сыром	30	4,03	6,78	6,26	105,43	3 СБР 2004
	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным и сахара	215	6,3	15,95	47,06	298,3	253 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	24	1,82	0,19	11,81	56,4	108 СБР 2013
	Итого:	509	17,35	27,52	80,63	584,13	

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 витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	2 СБР 2013
	Свекольник	200	1,7	3,56	9,6	77,6	131 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	90	11,08	13,14	11,22	209,4	461в1СБР2004
	Рагу из овощей	180	3,6	9,6	15,3	162	195 СБР 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	109 СБР 2013
	Итого:	820	23,83	33,22	101,33	802,95	

Обед ОВЗ

	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	2 СБР 2013
	Свекольник	200	1,7	3,56	9,6	77,6	131 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	90	11,08	13,14	11,22	209,4	461в1СБР2004
	Рагу из овощей	180	3,6	9,6	15,3	162	195 СБР 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	109 СБР 2013
	Итого:	820	23,83	33,22	101,33	802,95	

Обед 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	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Вяленка с сахаром	205	3,8	9,5	12,99	119,95	578 СБР 2013
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	355	10,73	6,67	48,09	300,15	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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							
	Гуляш из птицы	110	10,8	10,7	3,87	157,5	Т.Т.К. № 9
	Каша вязкая (гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	510 СБР 2004
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный вс	52	3,95	0,42	25,58	122,2	108 СБР 2013
	Итого:	522	19,75	18,32	78,29	547,1	

Завтрак ОВЗ							
	Гуляш из птицы	110	10,8	10,7	3,87	157,5	Т.Т.К. № 9
	Каша вязкая (гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	510 СБР 2004
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный вс	52	3,95	0,42	25,58	122,2	108 СБР 2013
	Итого:	522	19,75	18,32	78,29	547,1	

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
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Рагу овощное (3 вариант)	150	3,75	13,35	20,25	218,5	541СБР2004(3в)
	Компот из яблок с лимоном	190	0,28	0,19	23,8	97,85	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	32	2,43	0,26	15,74	75,2	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	742	23,4	36,69	96,2	810,35	

Обед ОВЗ							
	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81	1 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Рагу овощное (3 вариант)	150	3,75	13,35	20,25	218,5	541СБР2004(3в)
	Компот из яблок с лимоном	190	0,28	0,19	23,8	97,85	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	32	2,43	0,26	15,74	75,2	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	742	23,4	36,69	96,2	810,35	

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							
	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
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	330	8,35	8,6	34,84	254,9	

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	70	0,77	7,07	7,42	96,6	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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	515	18,39	20,39	73,46	517,45	

Завтрак ОВЗ

	Салат витаминный	70	0,77	7,07	7,42	96,6	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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	515	18,39	20,39	73,46	517,45	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		18	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	51,48	285,6	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свежих огурцов	70	0,7	10,1	2	102	17 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,12	4,32	13,36	104,8	116 СБР 2004
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	90	8,1	13,2	9,71	187,3	390 СБР 2013
	Картофель жареный из отварного	170	4,59	16,15	25,84	265,2	428 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 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:	805	23,36	44,47	112,86	942,3	

Обед ОВЗ

	Салат из свежих огурцов	70	0,7	10,1	2	102	17 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,12	4,32	13,36	104,8	116 СБР 2004
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	90	8,1	13,2	9,71	187,3	390 СБР 2013
	Картофель жареный из отварного	170	4,59	16,15	25,84	265,2	428 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 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:	805	23,36	44,47	112,86	942,3	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		20	66	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	53,48	291,6	

Полдник с 7 до 11 лет

	Сдоба обыкновенная	50	4,29	2,33	29,4	156	570 СБР 2013
	Ряженка с сахаром	200	5,8	5	8	100	516 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	350	10,49	7,73	47,2	303	

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							
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,5	7,49	6,51	134,75	294 СБР 2011
	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	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Итого:	500	21,41	8,76	88,84	514,78	

Завтрак ОВЗ							
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,5	7,49	6,51	134,75	294 СБР 2011
	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	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Итого:	500	21,41	8,76	88,84	514,78	

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							
	Винегрет овощной (без лука)	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134 СБР 2013
	Гречаники с мясом	90	12,13	4,7	9,8	129,6	Т.Т.К. № 17
	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,4	8,2	42,6	274	508 СБР 2004
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	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:	860	26,32	25,19	145,69	913,65	

Обед ОВЗ							
	Винегрет овощной (без лука)	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134 СБР 2013
	Гречаники с мясом	90	12,13	4,7	9,8	129,6	Т.Т.К. № 17
	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,4	8,2	42,6	274	508 СБР 2004
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	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:	860	26,32	25,19	145,69	913,65	

Обед ОВЗ дополнительно							
	Булочка "Веснушка"	60	4,69	3,69	34,2	189,9	559 СБР 2013
	Чай с лимоном	190	0,95		14,44	58	494 СБР 2013
	Итого:	250	5,64	3,69	48,64	247,9	

Полдник с 7 до 11 лет							
	Крендель сахарный	50	3,46	6,5	29,4	190	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:	350	5,36	6,9	37,7	325	

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							
	Печенье	17	1,275	1,666	12,648	70,89	590 СБР 2013
	Котлеты домашние	70	9,49	11,13	7,07	166,25	271 СБР 2011
	Капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	169,2	534 СБР 2004
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	507	18,405	21,396	73,858	561,34	

Завтрак ОВЗ

	Печенье	17	1,275	1,666	12,648	70,89	590 СБР 2013
	Котлеты домашние	70	9,49	11,13	7,07	166,25	271 СБР 2011
	Капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	169,2	534 СБР 2004
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	507	18,405	21,396	73,858	561,34	

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 "Летний"	60	1,38	4,38	3,6	60	32 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	735	22,84	24,56	105,75	730,7	

Обед ОВЗ

	Салат "Летний"	60	1,38	4,38	3,6	60	32 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	735	22,84	24,56	105,75	730,7	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	75	5,6	9,75	45,25	291,2	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		20	66	493 СБР 2013
	Итого:	275	5,7	9,75	65,25	357,2	

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	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: 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
	Сыр (порциями)	13	3	3,8		46,8	15 СБР 2011
	Каша рисовая вязкая	220	6,908	13,002	40,7	307,34	253 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	518	21,628	24,462	79,04	601,89	

Завтрак ОВЗ

	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Сыр (порциями)	13	3	3,8		46,8	15 СБР 2011
	Каша рисовая вязкая	220	6,908	13,002	40,7	307,34	253 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	518	21,628	24,462	79,04	601,89	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		20	66	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	53,48	291,6	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	60	0,84	6,06	3,6	72	3 СБР 2013
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	88	158 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9,72	5,13	13,41	140,14	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,69	8,87	42	286,7	237 СБР 2013
	Компот из апельсинов с яблоками	190	0,47	0,19	21,09	88,35	510 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	28	2,13	0,22	13,78	65,8	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	808	26,56	22,99	117,07	784,49	

Обед ОВЗ

	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	60	0,84	6,06	3,6	72	3 СБР 2013
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	88	158 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9,72	5,13	13,41	140,14	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,69	8,87	42	286,7	237 СБР 2013
	Компот из апельсинов с яблоками	190	0,47	0,19	21,09	88,35	510 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	28	2,13	0,22	13,78	65,8	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	808	26,56	22,99	117,07	784,49	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		20	66	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	53,48	291,6	

Полдник с 7 до 11 лет

	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	