

Согласованно:

Директор

МОАУ СОШ № 60

Кочешаев

" 03 " февраля 2025

Утверждаю

Директор ООО "КШП

Валентина

«ВАЛЕНТИНА»

В.М.Пискунова

" 03 " февраля 2025



Примерное 12-ти дневное
меню питания учащихся
с 7 до 11 лет,
и детей с ограниченными
возможностями здоровья,
с 7 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: 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)	12	2,78	3,54		43,2	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	220	5,786	12,83	0,022	204,93	260 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465 СБР 2021
	Хлеб пшеничный в/с	32	2,43	0,26	15,74	75,2	108 СБР 2013
	Итого:	514	16,746	21,48	66,862	594,33	

Завтрак ОВЗ

	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54		43,2	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	220	5,786	12,83	0,022	204,93	260 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465 СБР 2021
	Хлеб пшеничный в/с	32	2,43	0,26	15,74	75,2	108 СБР 2013
	Итого:	514	16,746	21,48	66,862	594,33	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай без сахара	180			0,27	13,5	ТТК № 1
	Итого:	230	3,1	1,4	34,27	160,5	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат картофельный с морковью и зеленым горо	60	1,68	4,26	5,94	69	74 СБР 2013
	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	111 СБР 2004
	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	38	2,89	0,3	18,69	89,3	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	778	25,65	22,08	110,4	708,6	

Обед ОВЗ

	Салат картофельный с морковью и зеленым горо	60	1,68	4,26	5,94	69	74 СБР 2013
	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	111 СБР 2004
	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	38	2,89	0,3	18,69	89,3	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	778	25,65	22,08	110,4	708,6	

Обед ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай без сахара	180			0,27	13,5	ТТК № 1
	Итого:	230	3,1	1,4	34,27	160,5	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	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	10,13	6,17	43,74	275,6	

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							
	Тефтели (1 вариант)	100	12	14,2	11,5	226,85	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	34	2,58	0,27	16,72	79,9	108 СБР 2013
	Итого:	504	20,93	15,26	81,03	545,78	

Завтрак ОВЗ							
	Тефтели (1 вариант)	100	12	14,2	11,5	226,85	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	34	2,58	0,27	16,72	79,9	108 СБР 2013
	Итого:	504	20,93	15,26	81,03	545,78	

Завтрак ОВЗ дополнительно							
	Ватрушки с повидлом	30	1,8	0,84	20,4	97	540 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	230	1,9	0,84	35,4	157	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет							
	Салат из свеклы с яблоками	70	0,84	3,78	7,91	69,3	60 СБР 2013
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	138 СБР 2004
	Рагу из птицы	195	15,37	12,9	17,7	276	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 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:	780	24,8	20,3	100,94	717,8	

Обед ОВЗ							
	Салат из свеклы с яблоками	70	0,84	3,78	7,91	69,3	60 СБР 2013
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	138 СБР 2004
	Рагу из птицы	195	15,37	12,9	17,7	276	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 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:	780	24,8	20,3	100,94	717,8	

Обед ОВЗ дополнительно							
	Ватрушки с повидлом	30	1,8	0,84	20,4	97	540 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	230	1,9	0,84	35,4	157	

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 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							
	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	69 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	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	500	18,92	17,54	69,04	475,7	

Завтрак ОВЗ

	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	69 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	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	500	18,92	17,54	69,04	475,7	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба обыкновенная	50	4,29	2,33	29,4	156	570 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Итого:	250	4,39	2,33	39,5	217	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свеклы с черносливом	60	0,58	6	9,77	97	52 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 СБР 2013
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	13,3	15,85	2,98	208	455 СБР 2004
	Каша вязкая (гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	510 СБР 2004
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	21	86	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в\с	52	3,95	0,41	25,58	122,2	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	762	26,04	34,08	102,85	827,4	

Обед ОВЗ

	Салат из свеклы с черносливом	60	0,58	6	9,77	97	52 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 СБР 2013
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	13,3	15,85	2,98	208	455 СБР 2004
	Каша вязкая (гречневая)	160	4,8	7,2	23,84	182,4	510 СБР 2004
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	21	86	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в\с	52	3,95	0,41	25,58	122,2	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	762	26,04	34,08	102,85	827,4	

Обед ОВЗ дополнительно

	Сдоба обыкновенная	50	4,29	2,33	29,4	156	570 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Итого:	250	4,39	2,33	39,5	217	

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 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							
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9,72	5,13	13,41	140,14	Т.Т.К. № 23
	Рагу овощное (3 вариант)	160	4	14,24	21,6	233	541СБР2004(Зв)
	Чай с лимоном	200	0,1		19,96	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,23	77,55	108 СБР 2013
	Итого:	528	16,33	19,63	71,2	511,69	

Завтрак ОВЗ

	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9,72	5,13	13,41	140,14	Т.Т.К. № 23
	Рагу овощное (3 вариант)	160	4	14,24	21,6	233	541СБР2004(Зв)
	Чай с лимоном	200	0,1		19,96	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,23	77,55	108 СБР 2013
	Итого:	528	16,33	19,63	71,2	511,69	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	250	3,681	6,9	41,4	240,2	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Икра морковная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78 СБР 2004
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	82	142 СБР 2013
	Сметана	7	0,175	1,05	0,25	11,37	479 СБР 2013
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,5	9,6	8,35	173	294 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	170	3,57	6,8	24,14	173	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 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:	842	25,625	27,61	103,34	766,07	

Обед ОВЗ

	Икра морковная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78 СБР 2004
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	82	142 СБР 2013
	Сметана	7	0,175	1,05	0,25	11,37	479 СБР 2013
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,5	9,6	8,35	173	294 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	170	3,57	6,8	24,14	173	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 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:	842	25,625	27,61	103,34	766,07	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	250	3,681	6,9	41,4	240,2	

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 ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 суббота

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	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 вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	43	3,27	0,34	21,15	101,05	108 СБР 2013
	Итого:	503	15,77	15,47	75,88	508,35	

Завтрак ОВЗ

	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 вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	43	3,27	0,34	21,15	101,05	108 СБР 2013
	Итого:	503	15,77	15,47	75,88	508,35	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка "Веснушка"	60	4,69	3,69	34,2	189,9	559 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,79	3,69	49,2	249,9	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Овощи отварные	70	0,94		2,34	12,32	Т.Т.К. № 18
	Рассольник домашний	250	2	5,2	12,8	106	132 СБР 2013
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	374 СБР 2004
	Картофель жареный из отварного	180	4,32	15,3	27,35	280,8	428 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	42	3,19	0,34	20,66	98,7	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	862	22,97	26,18	122,03	826,62	

Обед ОВЗ

	Овощи отварные	70	0,94		2,34	12,32	Т.Т.К. № 18
	Рассольник домашний	250	2	5,2	12,8	106	132 СБР 2013
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	374 СБР 2004
	Картофель жареный из отварного	180	4,32	15,3	27,35	280,8	428 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	42	3,19	0,34	20,66	98,7	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	862	22,97	26,18	122,03	826,62	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка "Веснушка"	60	4,69	3,69	34,2	189,9	559 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,79	3,69	49,2	249,9	

Полдник с 7 до 11 лет

	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: 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

	Тефтели из птицы	75	12,09	3,13	7,73	111,1	Т.Т.К. № 10
	Картофельное пюре	180	3,78	7,94	19,64	165,6	429 СБР 2013
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	52	3,95	0,41	25,58	122,2	108 СБР 2013
Итого:		507	19,82	11,48	72,58	472,35	

Завтрак ОВЗ

	Тефтели из птицы	75	12,09	3,13	7,73	111,1	Т.Т.К. № 10
	Картофельное пюре	180	3,78	7,94	19,64	165,6	429 СБР 2013
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	52	3,95	0,41	25,58	122,2	108 СБР 2013
Итого:		507	19,82	11,48	72,58	472,35	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
Итого:		250	3,681	6,9	41,4	240,2	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат картофельный	70	1,33	3,73	9,38	77	72 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Котлеты (особые)	90	12,2	14,38	9,09	213,75	269 СБР 2011
	Пюре из гороха	190	18,5	1,8	36,7	220,6	417 СБР 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	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:		865	39,17	25,61	118,64	845,4	

Обед ОВЗ

	Салат картофельный	70	1,33	3,73	9,38	77	72 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Котлеты (особые)	90	12,2	14,38	9,09	213,75	269 СБР 2011
	Пюре из гороха	190	18,5	1,8	36,7	220,6	417 СБР 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	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:		865	39,17	25,61	118,64	845,4	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
Итого:		250	3,681	6,9	41,4	240,2	

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 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 овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	69 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 вс	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	500	18,92	17,54	69,04	475,7	

Завтрак ОВЗ

	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	69 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 вс	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	500	18,92	17,54	69,04	475,7	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	30	1,8	0,84	20,4	97	540 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	230	1,981	0,84	33,9	149,2	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	22 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
	Каша вязкая пшеничная	170	3,57	6,8	24,14	173	510 СБР 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27		18,09	73	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	47	3,57	0,38	23,12	110,45	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	772	22,44	30,3	96,62	752,95	

Обед ОВЗ

	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	22 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
	Каша вязкая пшеничная	170	3,57	6,8	24,14	173	510 СБР 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27		18,09	73	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	47	3,57	0,38	23,12	110,45	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	772	22,44	30,3	96,62	752,95	

Обед ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	30	1,8	0,84	20,4	97	540 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	230	1,981	0,84	33,9	149,2	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	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:	355	10,23	6,87	49,79	304,15	

Общество с ограниченной ответственность "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
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	15 СБР 2011
	Каша пшенная 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 в/с	60	4,56	0,48	29,5	141	108 СБР 2013
	Итого:	500	21,28	20,9	84,1	609,8	

Завтрак ОВЗ

	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	15 СБР 2011
	Каша пшенная 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 в/с	60	4,56	0,48	29,5	141	108 СБР 2013
	Итого:	500	21,28	20,9	84,1	609,8	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай без сахара	180			0,27	13,5	ТТК № 1
	Итого:	230	3,1	1,4	34,27	160,5	

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 (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86	144 СБР 2013
	Мясные колбаски с овощами в соусе	120	8,64	4,57	11,94	124,57	Т.Т.К. № 14
	Макаронные изделия отварные	175	6,5	0,8	33,8	169,1	291 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,81	103	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	48	3,64	0,38	23,61	112,8	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	828	23,35	16,13	119,69	716,97	

Обед ОВЗ

	Винегрет овощной (без лука)	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86	144 СБР 2013
	Мясные колбаски с овощами в соусе	120	8,64	4,57	11,94	124,57	Т.Т.К. № 14
	Макаронные изделия отварные	175	6,5	0,8	33,8	169,1	291 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,81	103	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	48	3,64	0,38	23,61	112,8	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	828	23,35	16,13	119,69	716,97	

Обед ОВЗ дополнительно

	Сдоба выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай без сахара	180			0,27	13,5	ТТК № 1
	Итого:	230	3,1	1,4	34,27	160,5	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка домашняя	50	2,25	3,9	18,1	116,5	564 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	8,57	9,42	40,44	283,6	

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	75	7,9	7,89	7,71	128,25	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	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	515	18,56	9,1	80,99	475,25	

Завтрак ОВЗ

	Котлеты рубленые из птицы с овощами	75	7,9	7,89	7,71	128,25	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	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	515	18,56	9,1	80,99	475,25	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	50	2,25	3,9	18,1	116,5	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	2,35	3,9	33,1	176,5	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,54	4,44	4,92	59,4	21 СБР 2004
	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	135 СБР 2004
	Гуляш из птицы	90	8,4	8,33	3,01	122,5	Т.Т.К. № 9
	Рис припущенный	150	3,54	6	32,4	198	415 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,23	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	733	18,61	22,79	115,16	735,45	

Обед ОВЗ

	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,54	4,44	4,92	59,4	21 СБР 2004
	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	135 СБР 2004
	Гуляш из птицы	90	8,4	8,33	3,01	122,5	Т.Т.К. № 9
	Рис припущенный	150	3,54	6	32,4	198	415 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,23	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	733	18,61	22,79	115,16	735,45	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	50	2,25	3,9	18,1	116,5	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	2,35	3,9	33,1	176,5	

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 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 домашние	75	10,1	11,9	7,58	178	271 СБР 2011
	Рагу овощное (3 вариант)	180	4,5	16,02	24,3	224,2	541СБР2004(3в)
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	500	18,12	28,28	69,22	568,95	

Завтрак ОВЗ

	Котлеты домашние	75	10,1	11,9	7,58	178	271 СБР 2011
	Рагу овощное (3 вариант)	180	4,5	16,02	24,3	224,2	541СБР2004(3в)
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	500	18,12	28,28	69,22	568,95	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Крендель сахарный	50	3,46	6,5	29,4	190	555 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	3,56	6,5	44,4	250	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71 СБР 2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	122	147 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7,56	3,99	10,43	109	Т.Т.К. № 23
	Картофель жареный из отварного	150	3,6	14,25	22,8	234	428 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	43	3,27	0,34	21,15	101,05	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	838	20,93	21,85	113,34	747,45	

Обед ОВЗ

	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71 СБР 2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	122	147 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7,56	3,99	10,43	109	Т.Т.К. № 23
	Картофель жареный из отварного	150	3,6	14,25	22,8	234	428 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	43	3,27	0,34	21,15	101,05	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	838	20,93	21,85	113,34	747,45	

Обед ОВЗ дополнительно

	Крендель сахарный	50	3,46	6,5	29,4	190	555 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	3,56	6,5	44,4	250	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3	28,5	157,9	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:	350	5,8	3,4	36,8	292,9	

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							
	Сыр (порциями)	11	2,55	3,2		39,38	15 СБР 2011
	Гуляш (из свинины)	75	3,15	16,08	2,4	176	401 СБР 1996
	Каша вязкая (гречневая)	195	5,85	8,78	29	222	510 СБР 2004
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Итого:	516	14,21	28,34	68,57	594,36	

Завтрак ОВЗ

	Сыр (порциями)	11	2,55	3,2		39,38	15 СБР 2011
	Гуляш (из свинины)	75	3,15	16,08	2,4	176	401 СБР 1996
	Каша вязкая (гречневая)	195	5,85	8,78	29	222	510 СБР 2004
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Итого:	516	14,21	28,34	68,57	594,36	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188	565 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	3,5	6,9	28,2	203	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат "Летний"	60	1,38	4,38	3,6	60	32 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 смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	109 СБР 2013
	Итого:	725	25,43	22,38	103,58	689,1	

Обед ОВЗ

	Салат "Летний"	60	1,38	4,38	3,6	60	32 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 смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	109 СБР 2013
	Итого:	725	25,43	22,38	103,58	689,1	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188	565 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	3,5	6,9	28,2	203	

Полдник с 7 до 11 лет

	Сдоба обыкновенная	50	4,29	2,33	29,4	156	570 СБР 2013
	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	10,59	13,33	44,88	351,1	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 суббота

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 (2 вариант)	75	10	12,65	11,1	212,25	462в2СБР2004
	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,7	174,8	429 СБР 2013
	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:	505	17,13	21,33	66,48	541,05	

Завтрак ОВЗ

	Тефтели (2 вариант)	75	10	12,65	11,1	212,25	462в2СБР2004
	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,7	174,8	429 СБР 2013
	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:	505	17,13	21,33	66,48	541,05	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	3,1	1,4	34,3	162	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Овощи отварные	60	0,8		2	10,56	Т.Т.К. № 18
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 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	27,35	280,8	428 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	190		0,95	0,19	87,61	518 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	7,01	36,54	109 СБР 2013
	Итого:	806	23,68	27,32	71,31	723,01	

Обед ОВЗ

	Овощи отварные	60	0,8		2	10,56	Т.Т.К. № 18
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 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	27,35	280,8	428 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	190		0,95	0,19	87,61	518 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	7,01	36,54	109 СБР 2013
	Итого:	806	23,68	27,32	71,31	723,01	

Обед ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	3,1	1,4	34,3	162	

Полдник с 7 до 11 лет

	Пирожки печенные из дрожжевого теста с яблока	75	4,32	1,86	35,91	170,97	738 СБР 2004
	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:	355	9,92	6,76	54,35	313,37	