

Согласованно:

Директор

МОАУ СОШ № 60

Пелеякова ЕА  
" 09 " 01 2024



Утверждаю:

Директор ООО "КШП

"Валентина"

В.М.Пискунова  
" 09 " января 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 2023-2024  
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	№ рецептур
<b>Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет</b>							
	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 "Дружба"	205	5,26	11,67	5,01	206,25	260 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	58	4,41	0,46	28,54	136,3	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>516</b>	<b>19,27</b>	<b>21,83</b>	<b>49,75</b>	<b>533,35</b>	
<b>Завтрак ОВЗ</b>							
	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 "Дружба"	205	5,26	11,67	5,01	206,25	260 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	58	4,41	0,46	28,54	136,3	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>516</b>	<b>19,27</b>	<b>21,83</b>	<b>49,75</b>	<b>533,35</b>	
<b>Завтрак ОВЗ дополнительно</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>49</b>	<b>207</b>	
<b>Обед для учащихся с 7 до 11 лет</b>							
	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	76 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	128 СБР 2013
	Котлеты рубленые из птицы с овощами	90	9,48	9,47	11	154	Т.Т.К. № 7
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,69	8,87	42	286,7	237 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	39	2,96	0,31	19,19	91,65	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>799</b>	<b>26,55</b>	<b>31,53</b>	<b>139,43</b>	<b>929,15</b>	
<b>Обед ОВЗ</b>							
	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	76 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	128 СБР 2013
	Котлеты рубленые из птицы с овощами	90	9,48	9,47	11	154	Т.Т.К. № 7
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,69	8,87	42	286,7	237 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	39	2,96	0,31	19,19	91,65	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>799</b>	<b>26,55</b>	<b>31,53</b>	<b>139,43</b>	<b>929,15</b>	
<b>Обед ОВЗ дополнительно</b>							
	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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>49</b>	<b>207</b>	
<b>Полдник с 7 до 11 лет</b>							
	"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	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>7,45</b>	<b>4,2</b>	<b>53,65</b>	<b>370,5</b>	



# 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

	Кекс	30	1,65	6	16,8	129	
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 23
	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	34	2,58	0,27	16,73	79,9	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>15,03</b>	<b>17,96</b>	<b>82,5</b>	<b>549,15</b>	

### Завтрак ОВЗ

	Кекс	30	1,65	6	16,8	129	
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 23
	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	34	2,58	0,27	16,73	79,9	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>15,03</b>	<b>17,96</b>	<b>82,5</b>	<b>549,15</b>	

### Завтрак ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	50				135	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	180	0,09			54	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>0,09</b>			<b>189</b>	

### Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4 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 пшеничная	160	3,36	6,4	22,72	162,8	510 СБР 2004
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	37	2,81	0,3	18,2	86,95	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>872</b>	<b>26,18</b>	<b>34,38</b>	<b>121,16</b>	<b>897,65</b>	

### Обед ОВЗ

	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4 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 пшеничная	160	3,36	6,4	22,72	162,8	510 СБР 2004
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	37	2,81	0,3	18,2	86,95	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>872</b>	<b>26,18</b>	<b>34,38</b>	<b>121,16</b>	<b>897,65</b>	

### Обед ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	50				135	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	180	0,181			52,2	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>0,181</b>			<b>187,2</b>	

### Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564 СБР 2013
	Ряженка	200	6	12	8,2	169	698 СБР 2004
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>10,7</b>	<b>20</b>	<b>49,3</b>	<b>425,5</b>	



# 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	№ рецептур
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	------------

## Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет

	Тефтели (1 вариант)	100	12	14,2	11,5	226,85	461в1СБР20
	Макаронные изделия отварные	170	6,35	0,79	32,86	164,3	291 СБР 201
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	49	3,72	0,39	24,11	115,15	108 СБР 201
	<b>Итого:</b>	<b>519</b>	<b>22,07</b>	<b>15,38</b>	<b>88,42</b>	<b>581,03</b>	

## Завтрак ОВЗ

	Тефтели (1 вариант)	100	12	14,2	11,5	226,85	461в1СБР20
	Макаронные изделия отварные	170	6,35	0,79	32,86	164,3	291 СБР 201
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	49	3,72	0,39	24,11	115,15	108 СБР 201
	<b>Итого:</b>	<b>519</b>	<b>22,07</b>	<b>15,38</b>	<b>88,42</b>	<b>581,03</b>	

## Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 201
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 201
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>4,381</b>	<b>8,28</b>	<b>46,98</b>	<b>277,8</b>	

## Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92	65 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132 СБР 200
	Курочка с рисом по-домашнему	200	14	12,86	28,69	254,1	Т.Т.К. № 16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 201
	Хлеб пшеничный в/с	34	2,58	0,27	16,73	79,9	108 СБР 201
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 201
	<b>Итого:</b>	<b>769</b>	<b>23,59</b>	<b>24,77</b>	<b>106,75</b>	<b>714,5</b>	

## Обед ОВЗ

	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92	65 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132 СБР 200
	Курочка с рисом по-домашнему	200	14	12,86	28,69	254,1	Т.Т.К. № 16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 201
	Хлеб пшеничный в/с	34	2,58	0,27	16,73	79,9	108 СБР 201
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 201
	<b>Итого:</b>	<b>769</b>	<b>23,59</b>	<b>24,77</b>	<b>106,75</b>	<b>714,5</b>	

## Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 201
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 201
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,3</b>	<b>8,28</b>	<b>48,48</b>	<b>285,6</b>	

## Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,166	57	316,66	559 СБР 201
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 201
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 201
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,08</b>	<b>11,266</b>	<b>70,65</b>	<b>444,16</b>	



# 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
<b>Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет</b>							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Котлеты рубленые из птицы с овощами	90	9,48	9,47	11	154	Т.Т.К. № 7
	Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	510 СБР 2004
	Чай с сахаром	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	27	2,05	0,22	13,28	63,45	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>19,97</b>	<b>20,14</b>	<b>102,1</b>	<b>659,65</b>	

## Завтрак ОВЗ

	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Котлеты рубленые из птицы с овощами	90	9,48	9,47	11	154	Т.Т.К. № 7
	Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	510 СБР 2004
	Чай с сахаром	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	27	2,05	0,22	13,28	63,45	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>19,97</b>	<b>20,14</b>	<b>102,1</b>	<b>659,65</b>	

## 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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>49</b>	<b>207</b>	

## Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Винегрет овощной	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
	Гуляш (из свинины)	125	9	26,8	4	293,9	401 СБР 1996
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	423 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	190	0,57		44,27	173	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	27	2,05	0,22	13,28	63,45	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>777</b>	<b>21,44</b>	<b>42,6</b>	<b>91,93</b>	<b>832,35</b>	

## Обед ОВЗ

	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111	147 СБР 2013
	Гуляш (из свинины)	125	9	26,8	4	293,9	401 СБР 1996
	Капуста тушеная	160	5,92	5,76	6,24	100,8	423 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	190	0,57		44,27	173	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
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>24,04</b>	<b>42,55</b>	<b>107,88</b>	<b>905,95</b>	

## Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	75	5,6	9,75	45,25	291,2	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		18	60	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>5,7</b>	<b>9,75</b>	<b>63,25</b>	<b>351,2</b>	

## Полдник с 7 до 11 лет

	Крендель сахарный	100	6,9	13	58,8	380	555 СБР 2013
	Соки фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	110	707 СБР 2004
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>8,3</b>	<b>13,6</b>	<b>68,8</b>	<b>537</b>	



# 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
<b>Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет</b>							
	Гуляш из птицы	110	10,8	10,7	3,87	157,5	Т.Т.К. № 9
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,8	6,15	31,95	205,5	508 СБР 2004
	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
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>19,12</b>	<b>17,21</b>	<b>72,96</b>	<b>528,75</b>	

**Завтрак ОВЗ**

	Гуляш из птицы	110	10,8	10,7	3,87	157,5	Т.Т.К. № 9
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,8	6,15	31,95	205,5	508 СБР 2004
	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
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>19,12</b>	<b>17,21</b>	<b>72,96</b>	<b>528,75</b>	

**Завтрак ОВЗ дополнительно**

	Ватрушки с повидлом	50				135	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>0,09</b>		<b>13,5</b>	<b>189</b>	

**Обед для учащихся с 7 до 11 лет**

	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,02	3,18	6,3	57,6	66 СБР 2013
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	138 СБР 2004
	Биточки	90	16,02	15,75	12,87	257	381 СБР 2013
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200	4,96	9,18	37,56	323,2	Т.Т.К. № 15
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	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
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>30,97</b>	<b>31,77</b>	<b>134,52</b>	<b>1 022,05</b>	

**Обед ОВЗ**

	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,02	3,18	6,3	57,6	66 СБР 2013
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	138 СБР 2004
	Биточки	90	16,02	15,75	12,87	257	381 СБР 2013
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200	4,96	9,18	37,56	323,2	Т.Т.К. № 15
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	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
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>30,97</b>	<b>31,77</b>	<b>134,52</b>	<b>1 022,05</b>	

**Обед ОВЗ дополнительно**

	Ватрушки с повидлом	50				135	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>0,181</b>		<b>13,5</b>	<b>187,2</b>	

**Полдник с 7 до 11 лет**

	Булочка с маком	100				276	772 СБР 2004
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>6,25</b>	<b>5,1</b>	<b>17,04</b>	<b>417,45</b>	



# 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	№ рецептур
<b>Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет</b>							
	Сыр (порциями)	13	3	3,8		46,8	15 СБР 2011
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,7	2,8	19,7	111	2 СБР 2004
	Каша пшениная вязкая	200	8,72	12,86	37,2	299,05	258 СБР 201
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	259 СБР 200
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 201
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>19,38</b>	<b>21,54</b>	<b>103,77</b>	<b>687,17</b>	

**Завтрак ОВЗ**

	Сыр (порциями)	13	3	3,8		46,8	15 СБР 2011
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,7	2,8	19,7	111	2 СБР 2004
	Каша пшениная вязкая	200	8,72	12,86	37,2	299,05	258 СБР 201
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	259 СБР 200
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 201
	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>19,38</b>	<b>21,54</b>	<b>103,77</b>	<b>687,17</b>	

**Завтрак ОВЗ дополнительно**

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-0
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 20
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>49</b>	<b>207</b>	

**Обед для учащихся с 7 до 11 лет**

	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132 СБР 20
	Куриные шарики в соусе	135	13,86	3,82	13,79	149,35	Т.Т.К. № 13
	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37	242	216 СБР 20
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 20
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 20
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109 СБР 20
	<b>Итого:</b>	<b>985</b>	<b>30,36</b>	<b>32,22</b>	<b>168,39</b>	<b>1 048,85</b>	

**Обед ОВЗ**

	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132 СБР 20
	Куриные шарики в соусе	135	13,86	3,82	13,79	149,35	Т.Т.К. № 13
	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37	242	216 СБР 20
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 20
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 20
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109 СБР 20
	<b>Итого:</b>	<b>985</b>	<b>30,36</b>	<b>32,22</b>	<b>168,39</b>	<b>1 048,85</b>	

**Обед ОВЗ дополнительно**

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>49</b>	<b>207</b>	

**Полдник с 7 до 11 лет**

	Шанежка с яблоками	100	5,2	15,4	52,4	368	551 СБР 2
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>6,65</b>	<b>15,7</b>	<b>56,65</b>	<b>481,5</b>	



# 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 из свеклы отварной	80	1,2	4,4	6,7	71	50 СБР 2013
	Куричка 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	49	3,72	0,39	24,11	115,15	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>529</b>	<b>19,12</b>	<b>17,75</b>	<b>74,71</b>	<b>501,25</b>	

## Завтрак ОВЗ

	Салат из свеклы отварной	80	1,2	4,4	6,7	71	50 СБР 2013
	Куричка 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	49	3,72	0,39	24,11	115,15	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>529</b>	<b>19,12</b>	<b>17,75</b>	<b>74,71</b>	<b>501,25</b>	

## Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>4,381</b>	<b>8,28</b>	<b>46,98</b>	<b>277,8</b>	

## Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66	142 СБР 2013
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	237 СБР 2013
	Компот из кураги	180	1,08		27,95	113,4	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>26,17</b>	<b>23,18</b>	<b>128,89</b>	<b>827,25</b>	

## Обед ОВЗ

	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66	142 СБР 2013
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	237 СБР 2013
	Компот из кураги	180	1,08		27,95	113,4	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>26,17</b>	<b>23,18</b>	<b>128,89</b>	<b>827,25</b>	

## 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
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,3</b>	<b>8,28</b>	<b>48,48</b>	<b>285,6</b>	

## Полдник с 7 до 11 лет

	Сдоба обыкновенная	75	6,4	3,5	44,1	234	570 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>12,52</b>	<b>8,82</b>	<b>61,54</b>	<b>377,6</b>	



# Общество с ограниченной ответственность "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
<b>Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет</b>							
	Тефтели (2 вариант)	90	8,38	11,3	7,78	172,3	462в2СБР2004
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	279	242 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>526</b>	<b>18,74</b>	<b>21,87</b>	<b>83,35</b>	<b>616,9</b>	

### Завтрак ОВЗ

	Тефтели (2 вариант)	90	8,38	11,3	7,78	172,3	462в2СБР2004
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	279	242 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>526</b>	<b>18,74</b>	<b>21,87</b>	<b>83,35</b>	<b>616,9</b>	

### Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка "Веснушка"	60					559 СБР 2013
	Чай с лимоном	180	0,9		13,68	55	494 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>0,9</b>		<b>13,68</b>	<b>55</b>	

### Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	76 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,1	107	144 СБР 2013
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,205	0,023	13,95	66,84	170 СБР 2013
	Гуляш (из свинины)	100	7,2	21,44	3,2	235,12	401 СБР 1996
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	145	291 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,258	25,35	104,07	256 СБР 2001
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>886</b>	<b>24,635</b>	<b>36,201</b>	<b>126,45</b>	<b>933,63</b>	

### Обед ОВЗ

	Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	76 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,1	107	144 СБР 2013
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,205	0,023	13,95	66,84	170 СБР 2013
	Гуляш (из свинины)	100	7,2	21,44	3,2	235,12	401 СБР 1996
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,7	29	145	291 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,258	25,35	104,07	256 СБР 2001
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>886</b>	<b>24,635</b>	<b>36,201</b>	<b>126,45</b>	<b>933,63</b>	

### Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка "Веснушка"	60					559 СБР 2013
	Чай с лимоном	180	0,9		13,68	55	494 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>0,9</b>		<b>13,68</b>	<b>55</b>	

### Полдник с 7 до 11 лет

	Крендель сахарный	75					555 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>1,32</b>	<b>0,52</b>	<b>8,04</b>	<b>129,6</b>	



# 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

	Гречаники с мясом	100	13,48	5,22	10,94	144	Т.Т.К. № 17
	Пюре из гороха	200	19,45	1,88	38,7	232,2	417 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>36,68</b>	<b>7,48</b>	<b>88,46</b>	<b>550</b>	

### Завтрак ОВЗ

	Гречаники с мясом	100	13,48	5,22	10,94	144	Т.Т.К. № 17
	Пюре из гороха	200	19,45	1,88	38,7	232,2	417 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>36,68</b>	<b>7,48</b>	<b>88,46</b>	<b>550</b>	

### 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
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>5,7</b>	<b>9,75</b>	<b>60,25</b>	<b>351,2</b>	

### Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	100	1,4	10,1	6	120	3 СБР 2013
	Суп из овощей с фасолью	200	2,9	3,52	12,24	92	143 СБР 2013
	Рагу из птицы	195	15,18	15,84	17,49	272,8	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>27,55</b>	<b>30,44</b>	<b>102,78</b>	<b>796,5</b>	

### Обед ОВЗ

	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	100	1,4	10,1	6	120	3 СБР 2013
	Суп из овощей с фасолью	200	2,9	3,52	12,24	92	143 СБР 2013
	Рагу из птицы	195	15,18	15,84	17,49	272,8	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>27,55</b>	<b>30,44</b>	<b>102,78</b>	<b>796,5</b>	

### Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	75	5,6	9,75	45,25	291,2	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		18	60	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>5,7</b>	<b>9,75</b>	<b>63,25</b>	<b>351,2</b>	

### Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка дорожная	100	7	13,8	55,8	377	565 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,25</b>	<b>18,9</b>	<b>69,45</b>	<b>504,5</b>	



# Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

	Салат из свеклы отварной	70	1,05	3,85	5,88	62	50 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	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>20,57</b>	<b>17,37</b>	<b>84,22</b>	<b>541,6</b>	

### Завтрак ОВЗ

	Салат из свеклы отварной	70	1,05	3,85	5,88	62	50 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	68	5,17	0,54	33,46	159,8	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>20,42</b>	<b>17,35</b>	<b>83,24</b>	<b>536,9</b>	

### Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>4,381</b>	<b>8,28</b>	<b>46,98</b>	<b>277,8</b>	

### Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,02	3,18	6,3	57,6	66 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 смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	46	3,5	0,37	22,63	108,1	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>841</b>	<b>26,67</b>	<b>28,69</b>	<b>117,5</b>	<b>838</b>	

### Обед ОВЗ

	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,02	3,18	6,3	57,6	66 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
	Каша вязкая (гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,045		24,3	99	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	46	3,5	0,37	22,63	108,1	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>751</b>	<b>25,075</b>	<b>27,19</b>	<b>108,08</b>	<b>782,2</b>	

### 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
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,3</b>	<b>8,28</b>	<b>48,48</b>	<b>285,6</b>	

### Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка "Пермская"	100	6,4	12,4	52	346	554 СБР 2013
	Ряженка	200	6	12	8,2	169	698 СБР 2004
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,6</b>	<b>24,6</b>	<b>65,1</b>	<b>538,5</b>	