

Согласованно:

Директор

МОАУ СОШ № 60

Кочеткова ЕА

"09" "01" 2024



Утверждаю:

Директор ООО "КШП

"Валентина"

Пискунова

В.М.Пискунова

"09" января 2024



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	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"	250	6,58	1,96	0,29	232,9	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
	Итого:	561	20,59	12,12	45,03	560	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	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	100	10,54	10,52	10,28	171	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 2008
	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:	810	27,69	32,59	139,2	948,5	

Общество с ограниченной ответственностью "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							
	Кекс	30	1,65	6	16,8	129	
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9,72	5,13	13,41	140,14	Т.Т.К. № 23
	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,7	174,8	429 СБР 2013
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	595	18,4	19,81	90,22	611,39	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	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	100	13,56	15,9	10,1	237,5	271 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	180	6,12	10,98	41,04	293,4	510 СБР 2004
	Компот из кураги	180	1,08		27,95	113,4	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,16	9,8	47	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	850	27,9	40,23	123,97	973,1	
Полдник с 12 лет и старше							
	Булочка домашняя	100	7,5	13	60	388	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
	Итого:	350	13,7	25,2	73,1	580,5	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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							
	Тефтели (1 вариант)	150	18,45	21,9	18,7	349	461в1СБР2004
	Макаронные изделия отварные	170	6,35	0,79	32,86	164,3	291 СБР 2013
	Чай апельсиновый	180			17,96	67,25	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	28,6	23,09	94,12	698,05	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	65 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132 СБР 2004
	Курочка с рисом по-домашнему	215	14,5	13,8	29,3	271	Т.Т.К. № 16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	835	26,17	30,36	116,69	819,25	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,166	57	316,66	559 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
	Итого:	350	14,08	11,266	70,65	444,16	

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							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Котлеты рубленые из птицы с овощами	100	10,54	10,52	10,28	171	Т.Т.К. № 7
	Каша вязкая (гречневая)	190	5,7	8,55	28,25	216,3	510 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Итого:	600	23,85	21,9	120,55	771,3	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,1	107	144 СБР 2013
	Гуляш (из свинины)	125	9	26,8	4	293,9	401 СБР 1996
	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	423 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	190	0,57		44,27	173	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:	925	24,93	49,61	104,33	958,7	
Полдник с 12 лет и старше							
	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
	Итого:	400	8,3	13,6	68,8	537	

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

	Гуляш из птицы	125	12	11,9	4,3	175	Т.Т.К. № 9
	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,4	8,2	42,6	274	508 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	575	22,3	20,5	86,5	626,5	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66 СБР 2013
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	138 СБР 2004
	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	286	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 вс	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	920	33,43	35,64	140,15	1 089,45	

Полдник с 12 лет и старше

	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
	Итого:	355	6,25	5,1	17,04	417,45	

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

	Шницель	100	17,8	17,5	14,3	286	381 СБР 2013
	Макаронные изделия отварные	200	7,46	0,94	38,66	194	516 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	29,16	18,84	92,56	657,5	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Икра морковная	100	2,4	7,6	13	132	78 СБР 2004
	Рассольник домашний	250	2	5,2	12,8	106	132 СБР 2013
	Рыба жареная	100	18,2	9,5	4,6	157	333 СБР 2013
	Рис с овощами "Радужный"	180	4,9	17,5	33,6	206,2	Т.Т.К. № 2
	Чай с сахаром	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109 СБР 2013
	Итого:	840	29,72	40,1	89,89	716,55	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка "Пермская"	75	4,8	9,4	39	260	554 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200					260 СБР 2001
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	112 СБР 2013
	Итого:	355	5,12	9,72	46,84	297,6	

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

	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	15 СБР 2011
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,7	2,8	19,7	111	2 СБР 2004
	Каша пшенная вязкая	250	10,9	16	46,4	373,75	258 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	259 СБР 2001
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Итого:	570	23,2	26,78	112,97	786,73	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	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 2004
	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 2004
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	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:	985	30,36	32,22	168,39	1 048,85	

Полдник с 12 лет и старше

	Шанежка с яблоками	100	5,2	15,4	52,4	368	551 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
	Итого:	350	6,65	15,7	56,65	481,5	

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 из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	50 СБР 2013
	Куручка 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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	19,5	18,86	76,9	521,6	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	82	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	180	10,26	9,4	44,5	303,66	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
	Итого:	905	28,23	25,73	137,86	893,91	

Полдник с 12 лет и старше

	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
	Итого:	355	12,52	8,82	61,54	377,6	

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							
	Тефтели (2 вариант)	105	9,61	13,53	9,44	196,14	462в2СБР2004
	Каша перловая рассыпчатая	230	7	10,3	48,2	320,85	242 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Итого:	571	20,85	25,42	91,25	682,59	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	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	180	6,79	0,81	34,8	174	291 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,258	25,35	104,07	256 СБР 2001
	Хлеб пшеничный вс	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
	Итого:	916	25,825	36,311	132,25	962,63	

Полдник с 12 лет и старше

	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
	Итого:	355	1,32	0,52	8,04	129,6	

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

	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 в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	36,83	7,5	89,44	554,7	

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 из овощей с фасолью	250	3,68	4,4	15,3	115	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 в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	800	25,59	30,88	90,9	743,8	

Полдник с 12 лет и старше

	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
	Итого:	350	13,25	18,9	69,45	504,5	

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

	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	50 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	215	14,5	13,8	29,3	271	Т.Т.К. № 16
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	69	5,24	0,55	33,95	162,15	108 СБР 2013
	Итого:	584	21,34	19,85	86,65	582,15	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66 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)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	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
	Итого:	881	28,555	32,82	121,5	900,3	

Полдник с 12 лет и старше

	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
	Итого:	350	12,6	24,6	65,1	538,5	

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							
	Гуляш (из свинины)	125	9	26,8	4	293,9	401 СБР 1996
	Макаронные изделия отварные	220	8,27	0,98	42,46	212,2	291 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Итого:	575	19,65	28,02	76,42	637,6	
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 крупой	250	2,5	3	18,3	113	138 СБР 2004
	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	13,25	6,38	7	140	374 СБР 2004
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171	173 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109 СБР 2013
	Итого:	925	25,94	27,9	82,89	777,05	
Полдник с 12 лет и старше							
	Пирожки печенные из дрожжевого теста с яблока	100	5,76	2,48	47,88	236	738 СБР 2004
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496 СБР 2013
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
	Итого:	350	9,81	5,88	76,93	401,5	