

Согласованно:

Директор

МОАУ СОШ №

" 18 " ноября 2024



Утверждаю:

Директор ООО "КШП

"Валентина"

" 18 " ноября 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
<b>Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет</b>							
	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Сыр (порциями)	13	3	3,8		46,8	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	210	5,26	11,67	10	226,2	260 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465 СБР 2021
	Хлеб пшеничный вс	44	3,34	0,35	21,65	103,4	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>16,95</b>	<b>21,652</b>	<b>70,546</b>	<b>606,18</b>	

**Завтрак ОВЗ**

	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Сыр (порциями)	13	3	3,8		46,8	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	210	5,26	11,67	10	226,2	260 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465 СБР 2021
	Хлеб пшеничный вс	44	3,34	0,35	21,65	103,4	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>16,95</b>	<b>21,652</b>	<b>70,546</b>	<b>606,18</b>	

**Завтрак ОВЗ дополнительно**

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>3,281</b>	<b>1,4</b>	<b>47,5</b>	<b>199,2</b>	

**Обед для учащихся с 7 до 11 лет**

	Салат из моркови	70	0,77	7,07	6,37	92,4	7 СБР 2013
	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	111 СБР 2004
	Сметана	7	0,175	1,05	0,25	11,37	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 вс	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
	<b>Итого:</b>	<b>787</b>	<b>24,405</b>	<b>25,84</b>	<b>108,73</b>	<b>730,67</b>	

**Обед ОВЗ**

	Салат из моркови	70	0,77	7,07	6,37	92,4	7 СБР 2013
	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	111 СБР 2004
	Сметана	7	0,175	1,05	0,25	11,37	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 вс	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
	<b>Итого:</b>	<b>787</b>	<b>24,405</b>	<b>25,84</b>	<b>108,73</b>	<b>730,67</b>	

**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
	<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**

	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	5	3,25	41,2	214	573 СБР 2013
	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
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>10,6</b>	<b>8,15</b>	<b>59,64</b>	<b>356,4</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
<b>Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет</b>							
	Тефтели (1 вариант)	90	11,08	13,14	11,22	209,4	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	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,47</b>	<b>14,25</b>	<b>83,71</b>	<b>542,43</b>	

**Завтрак ОВЗ**

	Тефтели (1 вариант)	90	11,08	13,14	11,22	209,4	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	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,47</b>	<b>14,25</b>	<b>83,71</b>	<b>542,43</b>	

**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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>1,1</b>	<b>44</b>	<b>198</b>	

**Обед для учащихся с 7 до 11 лет**

	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	60 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	195	15,18	15,84	17,49	272,8	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в\с	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>725</b>	<b>23,27</b>	<b>23,82</b>	<b>113</b>	<b>753,45</b>	

**Обед ОВЗ**

	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	60 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	195	15,18	15,84	17,49	272,8	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в\с	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>725</b>	<b>23,27</b>	<b>23,82</b>	<b>113</b>	<b>753,45</b>	

**Обед ОВЗ дополнительно**

	Ватрушки с повидлом	50	2,9	1,1	29	138	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,081</b>	<b>1,1</b>	<b>42,5</b>	<b>190,2</b>	

**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
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>8,65</b>	<b>9,5</b>	<b>45,79</b>	<b>306,95</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	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

### Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет

	Биточки	80	14,25	14	11,4	228,8	381 СБР 2013
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2	19,68	453 СБР 2013
	Пюре из гороха	160	15,58	1,54	30,9	186	417 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>32,53</b>	<b>16,89</b>	<b>69,16</b>	<b>565,98</b>	

### Завтрак ОВЗ

	Биточки	80	14,25	14	11,4	228,8	381 СБР 2013
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2	19,68	453 СБР 2013
	Пюре из гороха	160	15,58	1,54	30,9	186	417 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>32,53</b>	<b>16,89</b>	<b>69,16</b>	<b>565,98</b>	

### Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>260</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 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
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,5	9,6	8,35	173	294 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	160	3,36	6,4	22,72	162,8	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>24,26</b>	<b>26,9</b>	<b>101,88</b>	<b>746,6</b>	

### 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
	Котлеты рубленые из птицы	90	13,5	9,6	8,35	173	294 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	160	3,36	6,4	22,72	162,8	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>816</b>	<b>24,26</b>	<b>26,9</b>	<b>101,88</b>	<b>746,6</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 "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
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>6,59</b>	<b>4,09</b>	<b>42,5</b>	<b>324,9</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
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

### Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет

	Куриные шарики в соусе	90	9,24	2,5	9,19	99	Т.Т.К. № 13
	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,3	429 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 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>17,73</b>	<b>11,81</b>	<b>72,05</b>	<b>471,05</b>	

### Завтрак ОВЗ

	Куриные шарики в соусе	90	9,24	2,5	9,19	99	Т.Т.К. № 13
	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,3	429 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 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>17,73</b>	<b>11,81</b>	<b>72,05</b>	<b>471,05</b>	

### Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>3,281</b>	<b>1,4</b>	<b>47,5</b>	<b>199,2</b>	

### Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат овощной с яблоками	60	0,72	0,12	4,38	21,6	28 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 свежих плодов или ягод	190	0,47	0,19	22,1	90,7	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
<b>Итого:</b>		<b>816</b>	<b>25,25</b>	<b>25,68</b>	<b>104,09</b>	<b>750,5</b>	

### Обед ОВЗ

	Салат овощной с яблоками	60	0,72	0,12	4,38	21,6	28 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 свежих плодов или ягод	190	0,47	0,19	22,1	90,7	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
<b>Итого:</b>		<b>816</b>	<b>25,25</b>	<b>25,68</b>	<b>104,09</b>	<b>750,5</b>	

### 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
<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

	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
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>9,66</b>	<b>11,9</b>	<b>48,8</b>	<b>343</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>							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	15 СБР 2011
	Котлеты (особые)	75	10,17	11,98	7,58	178	269 СБР 2011
	Каша вязкая (ячневая)	180	3,78	7,2	25,56	183,6	510 СБР 2004
	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
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>19,11</b>	<b>22,42</b>	<b>65,85</b>	<b>542</b>	

### Завтрак ОВЗ

	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	15 СБР 2011
	Котлеты (особые)	75	10,17	11,98	7,58	178	269 СБР 2011
	Каша вязкая (ячневая)	180	3,78	7,2	25,56	183,6	510 СБР 2004
	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
	<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>19,11</b>	<b>22,42</b>	<b>65,85</b>	<b>542</b>	

### 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
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3</b>	<b>1,1</b>	<b>44</b>	<b>198</b>	

### Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,58	6	9,77	97	52 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 СБР 2013
	Тефтели из птицы	90	14,51	3,76	9,28	133,32	Т.Т.К. № 10
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	3,4	8,84	26	197,2	294 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1,33		27,55	115,9	503 СБР 2013
	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
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>25,82</b>	<b>23,36</b>	<b>111,96</b>	<b>769,22</b>	

### Обед ОВЗ

	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	60	0,58	6	9,77	97	52 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 СБР 2013
	Тефтели из птицы	90	14,51	3,76	9,28	133,32	Т.Т.К. № 10
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	3,4	8,84	26	197,2	294 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1,33		27,55	115,9	503 СБР 2013
	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
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>25,82</b>	<b>23,36</b>	<b>111,96</b>	<b>769,22</b>	

### Обед ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	50	2,9	1,1	29	138	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,081</b>	<b>1,1</b>	<b>42,5</b>	<b>190,2</b>	

### 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
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>10,33</b>	<b>12,47</b>	<b>42,48</b>	<b>332,3</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	№ рецептуры
<b>Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет</b>							
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	96 СБР 2013
	Каша 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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>18,26</b>	<b>21,95</b>	<b>92,22</b>	<b>639,25</b>	

**Завтрак ОВЗ**

	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	96 СБР 2013
	Каша 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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>18,26</b>	<b>21,95</b>	<b>92,22</b>	<b>639,25</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**

	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81	1 СБР 2013
	Свекольник	200	1,7	3,56	9,6	77,6	131 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Пюре из гороха с маслом	155	14,64	1,56	29,04	212	418 СБР 2013
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>758</b>	<b>34,13</b>	<b>26,19</b>	<b>99,33</b>	<b>792,95</b>	

**Обед ОВЗ**

	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81	1 СБР 2013
	Свекольник	200	1,7	3,56	9,6	77,6	131 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Пюре из гороха с маслом	155	14,64	1,56	29,04	212	418 СБР 2013
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>758</b>	<b>34,13</b>	<b>26,19</b>	<b>99,33</b>	<b>792,95</b>	

**Обед ОВЗ дополнительно**

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	200	0,1		20	66	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>54</b>	<b>213</b>	

**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
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>7,97</b>	<b>8,92</b>	<b>39,48</b>	<b>273</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
<b>Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет</b>							
	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	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	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>18,51</b>	<b>19,4</b>	<b>73,88</b>	<b>510,7</b>	

### Завтрак ОВЗ

	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	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	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>18,51</b>	<b>19,4</b>	<b>73,88</b>	<b>510,7</b>	

### Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>260</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 из моркови с курагой	70	1,12	0,07	10,57	47,6	62 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	129 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	100	12	14,2	11,5	226,85	461в1СБР2004
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,9	15,1	27,2	259	142 СБР 2011
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>853</b>	<b>25,05</b>	<b>35,27</b>	<b>108,99</b>	<b>857,8</b>	

### Обед ОВЗ

	Салат из моркови с курагой	70	1,12	0,07	10,57	47,6	62 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	129 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	100	12	14,2	11,5	226,85	461в1СБР2004
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,9	15,1	27,2	259	142 СБР 2011
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>853</b>	<b>25,05</b>	<b>35,27</b>	<b>108,99</b>	<b>857,8</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	50	4,29	2,33	29,4	156	570 СБР 2013
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>10,61</b>	<b>7,85</b>	<b>55,13</b>	<b>337,05</b>	



# 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

	Печенье	17	1,275	1,666	12,648	70,89	590 СБР 2013
	Котлеты домашние	65	8,14	10,33	6,56	154,4	271 СБР 2011
	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	21	113	423 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	38	2,89	0,3	18,7	89,3	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,065</b>	<b>18,776</b>	<b>69,008</b>	<b>488,59</b>	

### Завтрак ОВЗ

	Печенье	17	1,275	1,666	12,648	70,89	590 СБР 2013
	Котлеты домашние	65	8,14	10,33	6,56	154,4	271 СБР 2011
	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	21	113	423 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	38	2,89	0,3	18,7	89,3	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,065</b>	<b>18,776</b>	<b>69,008</b>	<b>488,59</b>	

### 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
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>5,59</b>	<b>3,69</b>	<b>47,88</b>	<b>244,9</b>	

### Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	70	0,98	7,07	4,2	84	3 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7,56	3,99	10,43	109	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	237 СБР 2013
	Компот из апельсинов с яблоками	190	0,47	0,19	21,09	88,35	510 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>23,78</b>	<b>21,91</b>	<b>112,25</b>	<b>742,75</b>	

### Обед ОВЗ

	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	70	0,98	7,07	4,2	84	3 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7,56	3,99	10,43	109	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	237 СБР 2013
	Компот из апельсинов с яблоками	190	0,47	0,19	21,09	88,35	510 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	36	2,74	0,29	17,71	84,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>23,78</b>	<b>21,91</b>	<b>112,25</b>	<b>742,75</b>	

### Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка "Веснушка"	60	4,69	3,69	34,2	189,9	559 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,79</b>	<b>3,69</b>	<b>44,3</b>	<b>250,9</b>	

### Полдник с 7 до 11 лет

	Крендель сахарный	70	4,8	9,1	41,2	266	555 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>49,5</b>	<b>401</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
<b>Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет</b>							
	Котлеты рубленые из птицы с овощами	80	8,43	8,4	8,22	136,8	Т.Т.К. № 7
	Макаронные изделия отварные	160	6	0,7	30,9	154,67	291 СБР 2013
	Чай с вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,09</b>	<b>9,58</b>	<b>83,64</b>	<b>492,47</b>	

### Завтрак ОВЗ

	Котлеты рубленые из птицы с овощами	80	8,43	8,4	8,22	136,8	Т.Т.К. № 7
	Макаронные изделия отварные	160	6	0,7	30,9	154,67	291 СБР 2013
	Чай с вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,09</b>	<b>9,58</b>	<b>83,64</b>	<b>492,47</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 свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	89	55 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,65	95	128 СБР 2013
	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>21,86</b>	<b>27,18</b>	<b>101,31</b>	<b>731,05</b>	

### Обед ОВЗ

	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	89	55 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,65	95	128 СБР 2013
	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>21,86</b>	<b>27,18</b>	<b>101,31</b>	<b>731,05</b>	

### Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		21	66	493 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,6</b>	<b>7,8</b>	<b>57,2</b>	<b>299</b>	

### 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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,28</b>	<b>6,8</b>	<b>53,4</b>	<b>314,5</b>	

# 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
<b>Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет</b>							
	Гуляш (из свинины)	100	7,2	21,44	3,2	235,12	401 СБР 1996
	Каша вязкая (гречневая)	200	6	9	29,8	228	510 СБР 2004
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>30,84</b>	<b>77,23</b>	<b>654,07</b>	

**Завтрак ОВЗ**

	Гуляш (из свинины)	100	7,2	21,44	3,2	235,12	401 СБР 1996
	Каша вязкая (гречневая)	200	6	9	29,8	228	510 СБР 2004
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>30,84</b>	<b>77,23</b>	<b>654,07</b>	

**Завтрак 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>	

**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	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 кураги	190	1,14		29,5	119,7	638 СБР 2004
	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
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>25,62</b>	<b>24,42</b>	<b>108,93</b>	<b>725,95</b>	

**Обед ОВЗ**

	Винегрет овощной (без лука)	60	0,78	6,48	4,08	78	76 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 кураги	190	1,14		29,5	119,7	638 СБР 2004
	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
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>25,62</b>	<b>24,42</b>	<b>108,93</b>	<b>725,95</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 с маком	60	4,84	1,76	32,4	165	772 СБР 2004
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>11,04</b>	<b>7,16</b>	<b>55,19</b>	<b>331,95</b>	