

Согласованно:

Директор

МОАУ СОШ №

МОАУ "Березинская СОШ"

" 09 " января 2025

Утверждаю:

Директор ООО "КШП

"Валентина"

Василь В.М.Пискунова

" 09 " января 2025

Примерное 10-ти дневное
меню питания учащихся и
детей с ограниченными
возможностями здоровья, с 7
до 11 лет, для
общеобразовательных школ
на осенне-зимний и весенне-
летний период 2024-2025
учебного года

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 понедельник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Итого:	501	16,576	22,482	56,138	560,16	

Завтрак ОВЗ

	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Итого:	501	16,576	22,482	56,138	560,16	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		13,5	54	493 СБР 2013
	Итого:	234	2,65	3,332	38,796	195,78	

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	200	3,12	3,44	12,8	94,4	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 в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	742	25,675	22,29	112,48	718,92	

Обед ОВЗ

	Салат картофельный с морковью и зеленым горо	60	1,68	4,26	5,94	69	74 СБР 2013
	Борщ Сибирский	200	3,12	3,44	12,8	94,4	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 в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	742	25,675	22,29	112,48	718,92	

Обед ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		13,5	54	493 СБР 2013
	Итого:	234	2,65	3,332	38,796	195,78	

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	160	6	0,7	30,9	154,67	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
	Итого:	500	21,04	15,22	82,03	550,25	

Завтрак ОВЗ							
	Тефтели (1 вариант)	100	12	14,2	11,5	226,85	461в1СБР2004
	Макаронные изделия отварные	160	6	0,7	30,9	154,67	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
	Итого:	500	21,04	15,22	82,03	550,25	

Завтрак ОВЗ дополнительно							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	2,95	2,35	37,8	198	

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	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	210	16,56	17,28	19,08	297,6	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1,33		27,55	115,9	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	37	2,81	0,3	18,2	86,95	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	767	24,84	26,16	92,84	707,15	

Обед ОВЗ							
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	60 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	210	16,56	17,28	19,08	297,6	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1,33		27,55	115,9	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	37	2,81	0,3	18,2	86,95	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	767	24,84	26,16	92,84	707,15	

Обед ОВЗ дополнительно							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	2,95	2,35	37,8	198	

Полдник с 7 до 11 лет							
	Булочка домашняя	50	2,25	3,9	18,1	116,5	564 СБР 2013
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112 СБР 2013
	Итого:	405	8,65	9,5	45,79	306,95	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 среда

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9,72	5,13	13,41	140,14	Т.Т.К. № 23
	Рагу овощное (3 вариант)	170	4,25	15,13	22,95	247	541СБР2004(Зв)
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	44	3,34	0,35	21,65	103,4	108 СБР 2013
	Итого:	549	17,41	20,61	73,21	551,54	

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)	170	4,25	15,13	22,95	247	541СБР2004(Зв)
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	44	3,34	0,35	21,65	103,4	108 СБР 2013
	Итого:	549	17,41	20,61	73,21	551,54	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Вафля	27	0,756	0,891	20,87	94,5	588 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	227	0,756	0,891	21,17	109,5	

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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,28	109 СБР 2013
	Итого:	844	25,805	27,61	104,8	772,6	

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	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,28	109 СБР 2013
	Итого:	844	25,805	27,61	104,8	772,6	

Обед ОВЗ дополнительно

	Вафля	27	0,756	0,891	20,87	94,5	588 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	227	0,756	0,891	21,17	109,5	

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 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	43	3,27	0,34	21,16	101,05	108 СБР 2013
	Итого:	503	19,15	17,56	70,52	482,75	

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	43	3,27	0,34	21,16	101,05	108 СБР 2013
	Итого:	503	19,15	17,56	70,52	482,75	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	234	2,65	3,332	40,296	201,78	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Икра морковная	70	1,68	5,32	9,1	92,4	78 СБР 2004
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 СБР 2013
	Котлеты рубленые с белокачанной 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	200	0,5	0,2	23,1	96	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	788	26,89	33,39	102,32	823,4	

Обед ОВЗ

	Икра морковная	70	1,68	5,32	9,1	92,4	78 СБР 2004
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 СБР 2013
	Котлеты рубленые с белокачанной 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	200	0,5	0,2	23,1	96	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	788	26,89	33,39	102,32	823,4	

Обед ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	234	2,65	3,332	40,296	201,78	

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 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	170	3,57	7,65	24,82	185,3	429 СБР 2013
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	56	4,26	0,45	27,55	131,6	108 СБР 2013
	Итого:	501	19,92	11,23	79,73	501,45	

Завтрак ОВЗ

	Тефтели из птицы	75	12,09	3,13	7,73	111,1	Т.Т.К. № 10
	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,3	429 СБР 2013
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	56	4,26	0,45	27,55	131,6	108 СБР 2013
	Итого:	501	19,92	11,23	79,73	501,45	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	2,95	2,35	37,8	198	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	89	55 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66	142 СБР 2013
	Котлеты (особые)	90	12,2	14,38	9,09	213,75	269 СБР 2011
	Пюре из гороха	170	16,55	1,64	32,8	197,6	417 СБР 2013
	Компот из кураги	180	1,08		27,95	113,4	638 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:	760	37,27	27,82	106,68	808,55	

Обед ОВЗ

	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	89	55 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66	142 СБР 2013
	Котлеты (особые)	90	12,2	14,38	9,09	213,75	269 СБР 2011
	Пюре из гороха	170	16,55	1,64	32,8	197,6	417 СБР 2013
	Компот из кураги	180	1,08		27,95	113,4	638 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:	760	37,27	27,82	106,68	808,55	

Обед ОВЗ дополнительно

	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	2,95	2,35	37,8	198	

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
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	355	10,73	6,67	48,09	300,15	

2 понедельник

ООО "КШП Валентина"

СОГЛАСОВАНО:

МЕНЮ НА 13 января 2025 г.

№ рецептуры	Наименование	с 12 и старше		с 7 до 11		ОБЗ	
		Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
112 СБР 2013	Завтрак Рыболо (на завтрак)	100	47	100	47	100	47
500 СБР 2013	Яйца варенные Рыболо	40	63	0	0	0	0
95 СБР 2013	Булгуроводы с джемом или повидлом (2-й вариант) Место сливочное, Повидло,Хлеб пшеничный в/с.	30	93	30	93	30	93
258 СБР 2013	Каша пшеничная вязкая с сахаром Крупа пшеница, Молоко питьевое, Масло сливочное, Сахар песок, Соль.	190	289	190	289	190	289
501 СБР 2013	Коричный напиток с молоком Коричный напиток, Молоко питьевое, Сахар песок.	180	79	180	79	180	79
102 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с Хлеб пшеничный в/с.	30	70,5	57	133,95	57	133,95
Итого:		91,6	641,5	616	641,95	58,47	641,95
В том числе доплата 13 рублей для детей с 12 лет и старше							
590 СБР 2013	Завтрак ОБЗ (дополнительно) Печенье					34	141,78
493 СБР 2013	Чай с сахаром Чай-заварка, Сахар песок.					200	60
Итого:						8,31	201,78
76 СБР 2013	Внедрат олошон (без лука) Картофель, Свекла Морковь, Огурцы соевые, Масло растительное, Соль.	100	130	60	78	60	78
143 СБР 2013	Омлет на овощах с фасолью Картофель, Овощи замороженные, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Соль.	250	115	200	92	200	92
Т.Т.К. № 14	Мясные котлеты с овощами в соусе Мясо говядины, Лук репчатый, Морковь, Картофель, Масло растительное, Лук репчатый, Мука пшеничная высшего сорта, Масло растительное, Сыр твердый, Соль.	120	124,57	120	124,57	120	124,57
291 СБР 2013	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль.	200	193	170	164,3	170	164,3
529 СБР 2013	Компот из яблок с лимонком Яблоки, Сахар, Лимон, Сахар песок.	200	103	200	103	200	103
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с Хлеб пшеничный в/с.	50	117,5	45	105,75	45	105,75
109 СБР 2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной.	30	52,2	24	41,76	24	41,76
Итого:		122,66	636,27	105,08	709,38	105,08	709,38
В том числе доплата 13 рублей для детей с 12 лет и старше							
590 СБР 2013	Обед ОБЗ (дополнительно) Печенье					34	141,78
493 СБР 2013	Чай с сахаром Чай-заварка, Сахар песок.					200	60
Итого:						8,31	201,78
564 СБР 2013	Булочка домашняя Мука пшеничная высшего сорта, Сахар песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Прессованное, Масло растительное.	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
515 СБР 2013	Молоко кипяченое Молоко питьевое.	50	116,5	50	116,5	50	116,5
112 СБР 2013	Рыболо (на завтрак)	130	61,1	130	61,1		
Итого:		49,07	283,6	49,07	283,6		

Директор ООО "КШП "Валентина"

(Подпись)

Бухгалтер-калькулятор

(Подпись)

Повар-бригадир

(Подпись)

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
	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 вс	47	3,57	0,38	23,12	110,45	108 СБР 2013
	Итого:	507	19,45	17,6	72,48	492,15	

Завтрак ОВЗ

	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	69 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 вс	47	3,57	0,38	23,12	110,45	108 СБР 2013
	Итого:	507	19,45	17,6	72,48	492,15	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	2,95	2,35	37,8	198	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	22 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,12	4,32	13,36	104,8	129 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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	775	24,09	31,08	101,86	787,2	

Обед ОВЗ

	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	22 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,12	4,32	13,36	104,8	129 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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	775	24,09	31,08	101,86	787,2	

Обед ОВЗ дополнительно

	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	2,95	2,35	37,8	198	

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
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	112 СБР 2013
	Итого:	360	10,21	13,65	49,52	369,2	

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
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	15 СБР 2011
	Котлеты домашние	55	7,5	8,75	5,55	130,6	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	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Итого:	500	18,6	28,16	72,11	580,85	

Завтрак ОВЗ

	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	15 СБР 2011
	Котлеты домашние	55	7,5	8,75	5,55	130,6	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	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Итого:	500	18,6	28,16	72,11	580,85	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Вафля	27	0,756	0,891	20,87	94,5	588 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	227	0,756	0,891	21,17	109,5	

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 тушеный	160	3,36	10,24	29,6	193,6	216 СБР 2004
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	850	20,94	17,82	122,71	717,85	

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 тушеный	160	3,36	10,24	29,6	193,6	216 СБР 2004
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	850	20,94	17,82	122,71	717,85	

Обед ОВЗ дополнительно

	Вафля	27	0,756	0,891	20,87	94,5	588 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	227	0,756	0,891	21,17	109,5	

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
	Итого:	370	6,7	9,5	49,5	401	

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	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 вс	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Итого:	500	19,09	9,58	83,64	492,47	

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 вс	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Итого:	500	19,09	9,58	83,64	492,47	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	234	2,65	3,332	40,296	201,78	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Винегрет овощной (без лука)	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	128 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 вс	51	3,88	0,41	25,09	119,85	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	731	23,55	27,03	110,13	772,15	

Обед ОВЗ

	Винегрет овощной (без лука)	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	128 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 вс	51	3,88	0,41	25,09	119,85	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	731	23,55	27,03	110,13	772,15	

Обед ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	234	2,65	3,332	40,296	201,78	

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 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

	Гуляш (из свинины)	100	7,2	21,44	3,2	235,12	401 СБР 1996
	Каша вязкая (гречневая)	220	6,6	9,9	32,78	250,8	510 СБР 2004
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный вс	37	2,81	0,3	18,2	86,95	108 СБР 2013
	Итого:	557	16,61	31,64	74,13	647,6	

Завтрак ОВЗ

	Гуляш (из свинины)	100	7,2	21,44	3,2	235,12	401 СБР 1996
	Каша вязкая (гречневая)	220	6,6	9,9	32,78	250,8	510 СБР 2004
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный вс	37	2,81	0,3	18,2	86,95	108 СБР 2013
	Итого:	557	16,61	31,64	74,13	647,6	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Вафля	27	0,756	0,891	20,87	94,5	588 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	227	0,756	0,891	21,17	109,5	

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 вс	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	109 СБР 2013
	Итого:	750	27,33	22,58	115,88	747,85	

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 вс	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	109 СБР 2013
	Итого:	750	27,33	22,58	115,88	747,85	

Обед ОВЗ дополнительно

	Вафля	27	0,756	0,891	20,87	94,5	588 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	227	0,756	0,891	21,17	109,5	

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
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	355	10,73	6,67	48,09	300,15	