

Согласованно:

Директор

МОАУ СОШ № 11

МОУ Бердзюкская СОШ

" 09 "

января

2025

Утверждаю:

Директор ООО "КШП

"Валентина"

В.М.Пискунова

В.М.Пискунова

" 09 "

января

2025

Примерное 12-ти дневное
меню питания учащихся с 12
лет и старше, для
общеобразовательных школ
на осенне-зимний и весенне-
летний период 2024-2025
учебного года

Утверждено: _____

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

на: 1 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

	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	270	6,58	11,96	19,98	312,7	260 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465 СБР 2021
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	564	19,61	24,012	78,556	708,14	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат картофельный с морковью и зеленым горо	100	2,8	7,1	9,9	115	74 СБР 2013
	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	111 СБР 2004
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	210	14,3	13,6	29,1	265	Т.Т.К. № 16
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	860	29	27,34	125,96	833,4	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	350	10,73	6,67	44,7	286,2	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентин"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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							
	Тефтели (1 вариант)	120	14,76	17,52	14,96	279,2	461в1СБР2004
	Макаронные изделия отварные	200	7,52	0,89	38,6	193	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:	560	25,32	18,73	93,19	640,93	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	60 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	230	17,94	18,72	20,67	322	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	870	29,18	30,06	115,06	848,7	

Полдник с 12 лет и старше

	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: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9,72	5,13	13,41	140,14	Т.Т.К. № 23
	Рагу овощное (3 вариант)	200	5	17,8	27	260,2	541СБР2004(3в)
	Чай с лимоном	200	0,1		19,96	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	585	18,62	23,33	84,97	578,84	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Икра морковная	100	2,4	7,6	13	132	78 СБР 2004
	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
	Котлеты рубленные из птицы	100	15	10,7	9,3	192,5	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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	895	28,22	32,18	110,39	846,25	

Полдник с 12 лет и старше

	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: 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 овощной с зеленым горошком	70	1,96	4,97	6,37	77,7	69 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	220	14,4	13,85	29,3	296	Т.Т.К. № 16
	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:	550	21,02	19,3	80,19	574,7	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Икра морковная	100	2,4	7,6	13	132	78 СБР 2004
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134 СБР 2013
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	15,7	18,6	3,5	244	455 СБР 2004
	Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	510 СБР 2004
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	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:	905	31,5	40,45	115,62	959,2	

Полдник с 12 лет и старше

	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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112 СБР 2013
	Итого:	400	9,86	12,1	53,7	366,5	

Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	510 СБР 2004
-------------------------	-----	-----	-----	-------	-------	--------------

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Дата: 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

	Тефтели из птицы	110	17,73	4,59	11,33	162,9	Т.Т.К. № 10
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	429 СБР 2013
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Итого:	565	26,11	13,83	79,82	549,6	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148	55 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	82	142 СБР 2013
	Котлеты (особые)	100	13,56	15,98	10,1	237,5	269 СБР 2011
	Пюре из гороха	180	17,5	1,7	34,8	209	417 СБР 2013
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	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:	890	41,17	35,32	117,19	931,3	

Полдник с 12 лет и старше

	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	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентин"
 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							
	Гуляш из птицы	125	12	11,9	4,3	175	Т.Т.К. № 9
	Рис припущенный	190	4,48	7,6	41,04	250,8	415 СБР 2013
	Чай с вареньем	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:	565	20,38	19,9	84,94	603,3	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Овощи отварные	100	1,32		3,2	17,6	Т.Т.К. № 18
	Рассольник домашний	250	2	5,21	12,8	106	132 СБР 2013
	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	13,25	6,38	7	140	374 СБР 2004
	Картофель жареный из отварного	180	4,32	15,3	27,36	280,8	428 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	109 СБР 2013
	Итого:	920	27,54	27,71	128,65	886,8	
Полдник с 12 лет и старше							
	Булочка "Пермская"	50	3,2	6,2	26	171	554 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	350	9,4	11,6	45,4	324	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 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

	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30	0,9	3,15	15,3	93	96 СБР 2013
	Каша пшенная вязкая с сахаром	190	7,8	11,57	38,4	289	258 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	15,9	79	501 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Итого:	570	19,68	22,66	94,46	641,5	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Винегрет овощной (без лука)	100	1,3	10,8	6,8	130	76 СБР 2013
	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,4	15,3	115	143 СБР 2013
	Мясные колбаски с овощами в соусе	120	8,64	4,57	11,94	124,57	Т.Т.К. № 14
	Макаронные изделия отварные	200	7,52	0,89	38,6	193	291 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,81	103	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	950	27,22	21,62	133,07	835,27	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка домашняя	50	2,25	3,9	18,1	116,5	564 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	112 СБР 2013
	Итого:	380	8,57	9,42	40,44	283,6	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 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 овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	69 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	220	14,4	13,85	29,3	296	Т.Т.К. № 16
	Чай с сахаром	200	0,1		20	66	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	530	19,98	18,51	79,36	546,1	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22 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
	Каша вязкая пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	510 СБР 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27		18,09	73	512 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
	Итого:	870	28,91	41,52	122,05	991,85	

Полдник с 12 лет и старше

	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	

Компот из плодов или ягод сушеных 180 0,27 18,09 73 512 СБР 2013

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							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	15 СБР 2011
	Котлеты домашние	80	10,85	12,78	8,1	190	271 СБР 2011
	Рагу овощное (3 вариант)	200	5	17,8	27	260,2	541 СБР 2004(3в)
	Чай с лимоном	200	0,1		10,1	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Итого:	550	22,83	34,01	74,72	688	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	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	180	3,78	10,8	33,3	217,8	216 СБР 2004
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109 СБР 2013
	Итого:	945	24,1	18,78	141,23	816,9	
Полдник с 12 лет и старше							
	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

ень: 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							
	Котлеты рубленые из птицы с овощами	100	10,54	10,52	10,28	171	Т.Т.К. № 7
	Макаронные изделия отварные	210	7,89	0,94	40,53	202,6	291 СБР 2013
	Чай с вареньем	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:	560	22,33	11,86	90,41	551,1	

Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Винегрет овощной (без лука)	100	1,3	10,8	6,8	130	76 СБР 2013
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,65	95	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 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:	820	24,38	32,32	115,28	843,85	

Полдник с 12 лет и старше							
	Ватрушки с повидлом	50	3,08	1,4	34	161,5	540 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	350	9,28	6,8	53,4	314,5	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

день: 2 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 свинины)	125	9	26,8	4	293,9	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 в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	595	19,4	37,1	81,33	736,93	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат "Летний"	100	2,3	7,3	6	99	32 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139 СБР 2004
	Плов из птицы	200	14	12,86	28,69	254,1	492 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	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:	840	29,49	26,62	122,74	820,25	

Полдник с 12 лет и старше

	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	

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							
	Тефтели (2 вариант)	120	12,3	14,3	12,78	214,4	462в2СБР2004
	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	429 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		21	66	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Итого:	565	20,02	23,46	77,72	570,15	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Овощи отварные	100	1,32		3,2	17,6	Т.Т.К. № 18
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134 СБР 2013
	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	13,25	6,38	7	140	374 СБР 2004
	Картофель жареный из отварного	180	4,32	15,3	27,35	280,8	428 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	935	27,72	27,89	88,62	821,1	

Полдник с 12 лет и старше

	Пирожки печенные из дрожжевого теста с яблока	75	4,32	1,86	35,91	170,97	738 СБР 2004
	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:	375	10,52	7,26	55,31	323,97	