

Согласовано:

Директор
МОАУ СОШ


В. М. Пискунова
М. М. Мухоморова *И. Д.*



Утверждаю:
Директор

ООО "КДП" Валентина

Пискунова В.М. *В. М. Пискунова*
6 мая 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	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет

	Вафля	27	0,756	0,891	20,87	94,5	588 СБР 2013
	Сыр (порциями)	16	3,7	4,73		57,6	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	220	5,786	12,83	0,022	204,93	260 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	37	2,81	0,3	18,2	86,95	108 СБР 2013
	Итого:	500	14,552	20,051	54,992	524,98	

Завтрак ОВЗ

	Вафля	27	0,756	0,891	20,87	94,5	588 СБР 2013
	Сыр (порциями)	16	3,7	4,73		57,6	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	220	5,786	12,83	0,022	204,93	260 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	37	2,81	0,3	18,2	86,95	108 СБР 2013
	Итого:	500	14,552	20,051	54,992	524,98	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Итого:	230	3,19	1,4	47,5	201	

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
	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	190	0,57		44,27	173	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	44	3,34	0,35	21,65	103,4	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	784	27,3	29,53	141,54	923,3	

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
	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	190	0,57		44,27	173	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	44	3,34	0,35	21,65	103,4	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	784	27,3	29,53	141,54	923,3	

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
	Итого:	250	3,2	1,4	49	207	

Полдник с 7 до 11 лет

	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	10	82,3	82,3	428	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
	Итого:	350	11,45	82,6	86,55	541,5	

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							
	Гуляш из птицы	100	9,6	9,52	3,44	140	Т.Т.К. № 9
	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,7	183,7	291 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	38	2,89	0,3	18,7	89,3	108 СБР 2013
	Итого:	528	19,75	10,67	73,84	473	

Завтрак ОВЗ

	Гуляш из птицы	100	9,6	9,52	3,44	140	Т.Т.К. № 9
	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,7	183,7	291 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	38	2,89	0,3	18,7	89,3	108 СБР 2013
	Итого:	528	19,75	10,67	73,84	473	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	50	2,9	1,1	29	138	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Итого:	230	2,99	1,1	42,5	192	

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	200	1,64	4,2	13	97	134 СБР 2013
	Тефтели (2 вариант)	90	8,38	11,3	7,78	172,3	462в2СБР2004
	Каша ячневая вязкая	160	5,12	6,56	34,08	219,02	303 СБР 2011
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	510 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	755	22,09	29,72	107,96	798,47	

Обед ОВЗ

	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92	65 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134 СБР 2013
	Тефтели (2 вариант)	90	8,38	11,3	7,78	172,3	462в2СБР2004
	Каша ячневая вязкая	160	5,12	6,56	34,08	219,02	303 СБР 2011
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	510 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	755	22,09	29,72	107,96	798,47	

Обед ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	50	2,9	1,1	29	138	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Итого:	230	2,99	1,1	42,5	192	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка домашняя	100	7,5	13	60	388	564 СБР 2013
	Ряженка	200	6	12	8,2	169	698 СБР 2004
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	112 СБР 2013
	Итого:	380	13,82	25,32	76,04	594,6	

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							
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30	0,9	3,15	15,3	93	96 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	90	6,48	3,46	8,97	93,44	Т.Т.К. № 23
	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,3	429 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Итого:	523	13,56	14,52	80,53	510,29	

Завтрак ОВЗ

	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30	0,9	3,15	15,3	93	96 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	90	6,48	3,46	8,97	93,44	Т.Т.К. № 23
	Картофельное пюре	170	3,57	7,65	24,82	185,3	429 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Итого:	523	13,56	14,52	80,53	510,29	

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
	Итого:	240	4,381	8,28	46,98	277,8	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	69 СБР 2013
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,77	18,55	109	158 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	215	14,5	13,8	29,3	271	Т.Т.К. № 16
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 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:	805	25,94	21,59	116,93	738,3	

Обед ОВЗ

	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	69 СБР 2013
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,77	18,55	109	158 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	215	14,5	13,8	29,3	271	Т.Т.К. № 16
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 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:	805	25,94	21,59	116,93	738,3	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		18	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	51,48	285,6	

Полдник с 7 до 11 лет

	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: 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
	Мясные колбаски с овощами в соусе	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 14
	Рис припущенный	170	4	6,8	36,72	224,8	415 СБР 2013
	Чай с джемом	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	29	2,2	0,23	14,27	68,15	108 СБР 2013
	Итого:	509	15,64	13,73	75,69	489,95	

Завтрак ОВЗ

	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		35,8	15 СБР 2011
	Мясные колбаски с овощами в соусе	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 14
	Рис припущенный	170	4	6,8	36,72	224,8	415 СБР 2013
	Чай с джемом	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	29	2,2	0,23	14,27	68,15	108 СБР 2013
	Итого:	509	15,64	13,73	75,69	489,95	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Итого:	230	3,19	1,4	47,5	201	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,1	107	144 СБР 2013
	Тефтели из птицы	95	12,56	3,25	10,05	144,43	Т.Т.К. № 10
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	237 СБР 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	39	2,96	0,31	19,19	91,65	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	869	32,27	21,81	134,63	892,98	

Обед ОВЗ

	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,1	107	144 СБР 2013
	Тефтели из птицы	95	12,56	3,25	10,05	144,43	Т.Т.К. № 10
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	237 СБР 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	39	2,96	0,31	19,19	91,65	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	869	32,27	21,81	134,63	892,98	

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
	Итого:	250	3,2	1,4	49	207	

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
	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: 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 домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Пюре из гороха	180	17,5	1,7	34,8	209	417 СБР 2013
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Итого:	503	32,41	16,27	85,13	585,55	

Завтрак ОВЗ

	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Пюре из гороха	180	17,5	1,7	34,8	209	417 СБР 2013
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Итого:	503	32,41	16,27	85,13	585,55	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	50	2,9	1,1	29	138	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Итого:	230	2,99	1,1	42,5	192	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Икра морковная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78 СБР 2004
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	138 СБР 2004
	Рагу из птицы	195	15,37	12,9	17,7	276	407 СБР 2013
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,47		25,65	104,5	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	39	2,96	0,31	19,19	91,65	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	759	24,39	21,07	96,99	707,85	

Обед ОВЗ

	Икра морковная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78 СБР 2004
	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	138 СБР 2004
	Рагу из птицы	195	15,37	12,9	17,7	276	407 СБР 2013
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,47		25,65	104,5	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	39	2,96	0,31	19,19	91,65	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	759	24,39	21,07	96,99	707,85	

Обед ОВЗ дополнительно

	Ватрушки с повидлом	50	2,9	1,1	29	138	741 СБР 2004
	Чай с сахаром	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Итого:	230	2,99	1,1	42,5	192	

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
	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: 2 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

	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54		43,2	15 СБР 2011
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,7	2,8	19,7	111	2 СБР 2004
	Каша пшениная вязкая с сахаром	210	8,72	12,86	47,18	338,9	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	38	2,89	0,3	18,7	89,3	108 СБР 2013
	Итого:	500	17,49	21,1	102,93	671,72	

Завтрак ОВЗ

	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54		43,2	15 СБР 2011
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,7	2,8	19,7	111	2 СБР 2004
	Каша пшениная вязкая с сахаром	210	8,72	12,86	47,18	338,9	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	38	2,89	0,3	18,7	89,3	108 СБР 2013
	Итого:	500	17,49	21,1	102,93	671,72	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Итого:	230	3,19	1,4	47,5	201	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	82	142 СБР 2013
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	479 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	160	3,96	7,34	30	258,56	Т.Т.К. № 15
	Компот из яблок с лимоном	190	0,28	0,19	23,8	97,85	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	41	3,12	0,33	20,17	96,35	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	821	23,99	31,5	104,4	853,76	

Обед ОВЗ

	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	82	142 СБР 2013
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	479 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	160	3,96	7,34	30	258,56	Т.Т.К. № 15
	Компот из яблок с лимоном	190	0,28	0,19	23,8	97,85	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	41	3,12	0,33	20,17	96,35	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	821	23,99	31,5	104,4	853,76	

Обед ОВЗ дополнительно

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	Чай с сахаром	180	0,09		13,5	54	493 СБР 2013
	Итого:	230	3,19	1,4	47,5	201	

Полдник с 7 до 11 лет

	Шанежа 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: 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

	Икра морковная	50	1,2	3,8	6,5	66	78 СБР 2004
	Курочка с рисом по-домашнему	200	14,1	12,96	28,9	255,1	Т.Т.К. № 16
	Чай с сахаром	200	0,1		18	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	53	4,03	0,42	26,08	124,55	108 СБР 2013
	Итого:	503	19,43	17,18	79,48	505,65	

Завтрак ОВЗ

	Икра морковная	50	1,2	3,8	6,5	66	78 СБР 2004
	Курочка с рисом по-домашнему	200	14,1	12,96	28,9	255,1	Т.Т.К. № 16
	Чай с сахаром	200	0,1		18	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	53	4,03	0,42	26,08	124,55	108 СБР 2013
	Итого:	503	19,43	17,18	79,48	505,65	

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
	Итого:	240	4,381	8,28	46,98	277,8	

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 бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86	144 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7,56	3,99	10,43	109	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,83	9,88	54	353	237 СБР 2013
	Компот из кураги	190	1,14		29,5	119,7	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	818	27,69	21,13	144,3	881,6	

Обед ОВЗ

	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,02	3,18	6,3	57,6	66 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86	144 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7,56	3,99	10,43	109	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,83	9,88	54	353	237 СБР 2013
	Компот из кураги	190	1,14		29,5	119,7	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	818	27,69	21,13	144,3	881,6	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		18	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	51,48	285,6	

Полдник с 7 до 11 лет

	Сдоба обыкновенная	100	8,5	4,67	58,8	310	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:	380	14,62	9,99	76,24	453,6	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
	Тефтели из птицы	90	14,51	3,76	9,28	133,32	Т.Т.К. № 10
	Макаронные изделия отварные	170	6,35	0,79	32,86	164,3	291 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	28	2,13	0,22	13,78	65,8	108 СБР 2013
Итого:		505	25,765	7,736	84,468	515,31	

Завтрак ОВЗ

	Печенье	17	1,275	1,666	12,648	70,89	590 СБР 2013
	Тефтели из птицы	90	14,51	3,76	9,28	133,32	Т.Т.К. № 10
	Макаронные изделия отварные	170	6,35	0,79	32,86	164,3	291 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	28	2,13	0,22	13,78	65,8	108 СБР 2013
Итого:		505	25,765	7,736	84,468	515,31	

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
Итого:		240	5,59	3,69	47,88	244,9	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Винегрет овощной (без лука)	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134 СБР 2013
	Гречаники с мясом	90	12,13	4,7	9,8	129,6	Т.Т.К. № 17
	Пюре из бобовых	180	18,18	5	36,81	264,6	514 СБР 2004
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	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:		856	39,27	22,14	146,98	938,55	

Обед ОВЗ

	Винегрет овощной (без лука)	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134 СБР 2013
	Гречаники с мясом	90	12,13	4,7	9,8	129,6	Т.Т.К. № 17
	Пюре из бобовых	180	18,18	5	36,81	264,6	514 СБР 2004
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	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:		856	39,27	22,14	146,98	938,55	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка "Веснушка"	60	4,69	3,69	34,2	189,9	559 СБР 2013
	Чай с лимоном	180	0,95		14,44	58	494 СБР 2013
Итого:		250	5,64	3,69	48,64	247,9	

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
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
Итого:		325	1,45	0,3	4,25	113,5	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 домашние	65	8,14	10,33	6,56	154,4	271 СБР 2011
	Рис припущенный	190	4,48	7,6	41,04	250,8	415 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	46	3,5	0,37	22,63	108,1	108 СБР 2013
	Итого:	501	16,22	18,3	85,43	574,3	

Завтрак ОВЗ

	Котлеты домашние	65	8,14	10,33	6,56	154,4	271 СБР 2011
	Рис припущенный	190	4,48	7,6	41,04	250,8	415 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	46	3,5	0,37	22,63	108,1	108 СБР 2013
	Итого:	501	16,22	18,3	85,43	574,3	

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
	Итого:	275	5,7	9,75	60,25	351,2	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	70	0,063	7	11,39	112	52 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	195	15,37	12,9	17,7	276	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1,33		27,55	115,9	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	44	3,34	0,35	21,65	103,4	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	774	23,853	25,65	101,19	763,3	

Обед ОВЗ

	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	70	0,063	7	11,39	112	52 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	195	15,37	12,9	17,7	276	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1,33		27,55	115,9	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	44	3,34	0,35	21,65	103,4	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	774	23,853	25,65	101,19	763,3	

Обед 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
	Итого:	275	5,7	9,75	60,25	351,2	

Полдник с 7 до 11 лет

	Сдоба Выборгская с повидлом	50	3,1	1,4	34	147	гост 50763-07
	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	9,3	6,8	53,4	300	

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
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет

	Вафля	27	0,756	0,891	20,87	94,5	588 СБР 2013
	Гуляш из птицы	100	9,6	9,52	3,44	140	Т.Т.К. № 9
	Каша вязкая пшеничная	150	6	21,3	152,6	152,6	510 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	37	2,81	0,3	18,2	86,95	108 СБР 2013
	Итого:	514	19,266	32,011	210,11	534,05	

Завтрак ОВЗ

	Вафля	27	0,756	0,891	20,87	94,5	588 СБР 2013
	Гуляш из птицы	100	9,6	9,52	3,44	140	Т.Т.К. № 9
	Каша вязкая пшеничная	150	6	21,3	152,6	152,6	510 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	37	2,81	0,3	18,2	86,95	108 СБР 2013
	Итого:	514	19,266	32,011	210,11	534,05	

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
	Итого:	260	4,3	8,28	48,48	285,6	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Икра морковная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78 СБР 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9,72	5,13	13,41	140,14	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	237 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	190	0,28	0,19	23,8	97,85	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	42	3,19	0,34	20,66	98,7	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	797	26,66	20,59	124,49	792,69	

Обед ОВЗ

	Икра морковная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	78 СБР 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9,72	5,13	13,41	140,14	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253	237 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	190	0,28	0,19	23,8	97,85	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	42	3,19	0,34	20,66	98,7	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	797	26,66	20,59	124,49	792,69	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		18	60	493 СБР 2013
	Итого:	260	4,3	8,28	51,48	285,6	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка с маком	100				276	772 СБР 2004
	Ряженка	200	6	12	8,2	169	698 СБР 2004
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
	Итого:	350	6,45	12,1	12,25	466,5	