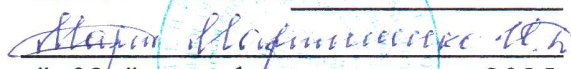


Согласованно:

Директор  
МОАУ СОШ №



" 03 " февраля 2025



Утверждаю:

Директор ООО "КШП  
"Валентина"



" 03 " февраля 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

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 понедельник

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

**Завтрак для учащихся с 12 лет и старше**

|  |                            |            |              |              |              |              |              |
|--|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|  | Пряники                    | 50         | 2,95         | 2,35         | 37,5         | 183          | 589 СБР 2013 |
|  | Сыр (порциями)             | 18         | 4,17         | 5,31         |              | 64,5         | 15 СБР 2011  |
|  | Каша "Дружба"              | 260        | 6,58         | 11,96        | 10           | 272,8        | 260 СБР 2013 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200        | 2,8          | 2,5          | 13,6         | 88           | 465 СБР 2021 |
|  | Хлеб пшеничный вс          | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68        | 94           | 108 СБР 2013 |
|  | <b>Итого:</b>              | <b>568</b> | <b>19,54</b> | <b>22,44</b> | <b>80,78</b> | <b>702,3</b> |              |

**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 |
|  | 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 вс                            | 60         | 4,56         | 0,48        | 29,5          | 141          | 108 СБР 2013 |
|  | Хлеб ржаной                                  | 35         | 2,31         | 0,42        | 11,69         | 60,9         | 109 СБР 2013 |
|  | <b>Итого:</b>                                | <b>855</b> | <b>29,07</b> | <b>25,9</b> | <b>127,25</b> | <b>825,9</b> |              |

**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 |
|  | <b>Итого:</b>    | <b>350</b> | <b>10,73</b> | <b>6,67</b> | <b>44,7</b> | <b>286,2</b> |              |

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи                                    | Наименование блюда                           | Вес блюда  | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры  |
|---|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|
| <b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b> |  |            |              |              |              |                            |              |
|   | 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 вс                            | 35         | 2,66         | 0,28         | 17,22        | 82,25                      | 108 СБР 2013 |
|   | <b>Итого:</b>                                | <b>555</b> | <b>24,94</b> | <b>18,69</b> | <b>90,73</b> | <b>629,18</b>              |              |
| <b>Обед для учащихся с 12 лет и старше</b>    |  |            |              |              |              |                            |              |
|   | Салат из свеклы с яблоками                   | 100        | 1,2          | 5,4          | 11,3         | 99                         | 60 СБР 2013  |
|   | Суп картофельный с крупой                    | 250        | 2,5          | 3            | 18,3         | 113                        | 138 СБР 2004 |
|   | 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 вс                            | 48         | 3,64         | 0,38         | 23,61        | 112,8                      | 108 СБР 2013 |
|   | Хлеб ржаной                                  | 30         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,2                       | 109 СБР 2013 |
|   | <b>Итого:</b>                                | <b>858</b> | <b>28,66</b> | <b>27,86</b> | <b>112,9</b> | <b>821</b>                 |              |
| <b>Полдник с 12 лет и старше</b>              |  |            |              |              |              |                            |              |
|   | 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: 12 лет и старше

| Прием пищи                                    | Наименование блюда                  | Вес блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|---|-------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------------------------|------------------|
| <b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b> |                                     |           |       |       |          |                         |                  |
|   | "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                   | 541 СБР 2004(ЗВ) |
|   | Чай с лимоном                       | 200       | 0,1   |       | 19,96    | 61                      | 494 СБР 2013     |
|   | Хлеб пшеничный вс                   | 50        | 3,8   | 0,4   | 24,6     | 117,5                   | 108 СБР 2013     |
|   | <b>Итого:</b>                       | 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 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 |
|  | <b>Итого:</b>                     | 905 | 28,93 | 32,28 | 114,52 | 866,7 |              |

**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 |
|  | <b>Итого:</b>                       | 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<br>ценность | № рецептуры  |
|---|---|------------|--------------|-------------|---------------|----------------------------|--------------|
| <b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b> |   |            |              |             |               |                            |              |
|   | 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 вс                         | 60         | 4,56         | 0,48        | 29,5          | 141                        | 108 СБР 2013 |
|   | <b>Итого:</b>                             | <b>550</b> | <b>21,02</b> | <b>19,3</b> | <b>80,17</b>  | <b>574,7</b>               |              |
| <b>Обед для учащихся с 12 лет и старше</b>    |   |            |              |             |               |                            |              |
|   | Салат из свеклы с черносливом             | 100        | 0,9          | 10          | 16,28         | 161                        | 52 СБР 2013  |
|   | Рассольник Ленинградский                  | 250        | 2,05         | 5,25        | 16,25         | 121                        | 134 СБР 2013 |
|   | Котлеты рубленные 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          | 190        | 0,47         | 0,19        | 22,1          | 90,7                       | 507 СБР 2013 |
|   | Хлеб пшеничный вс                         | 45         | 3,42         | 0,36        | 22,14         | 105,75                     | 108 СБР 2013 |
|   | Хлеб ржаной                               | 25         | 1,65         | 0,3         | 8,35          | 43,5                       | 109 СБР 2013 |
|   | <b>Итого:</b>                             | <b>890</b> | <b>29,59</b> | <b>42,8</b> | <b>115,44</b> | <b>971,15</b>              |              |
| <b>Полдник с 12 лет и старше</b>              |   |            |              |             |               |                            |              |
|   | 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 |
|   | <b>Итого:</b>                             | <b>400</b> | <b>9,86</b>  | <b>12,1</b> | <b>53,7</b>   | <b>366,5</b>               |              |

# Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 пятница

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

### Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

|  |                    |            |              |              |              |              |              |
|--|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|  | 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 |
|  | <b>Итого:</b>      | <b>565</b> | <b>26,11</b> | <b>13,83</b> | <b>79,82</b> | <b>549,6</b> |              |

### Обед для учащихся с 12 лет и старше

|  |                           |            |              |              |               |              |              |
|--|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|  | Салат картофельный        | 100        | 1,9          | 5,4          | 13,4          | 110          | 72 СБР 2013  |
|  | Суп крестьянский с крупой | 250        | 2,1          | 5,1          | 14,55         | 112,5        | 154 СБР 2013 |
|  | Котлеты (особые)          | 100        | 13,56        | 15,98        | 10,1          | 237,5        | 269 СБР 2011 |
|  | Пюре из гороха            | 190        | 18,5         | 1,8          | 36,7          | 220,6        | 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 |
|  | <b>Итого:</b>             | <b>900</b> | <b>41,62</b> | <b>28,84</b> | <b>132,17</b> | <b>935,4</b> |              |

### Полдник с 12 лет и старше

|  |                 |            |              |              |             |              |              |
|--|-----------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|  | Булочка с маком | 50         | 4,03         | 1,47         | 27          | 137,2        | 772 СБР 2004 |
|  | Ряженка         | 200        | 6            | 12           | 8,2         | 169          | 698 СБР 2004 |
|  | Апельсин        | 100        | 0,9          | 0,2          | 8,1         | 43           | 112 СБР 2013 |
|  | <b>Итого:</b>   | <b>350</b> | <b>10,93</b> | <b>13,67</b> | <b>43,3</b> | <b>349,2</b> |              |

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 суббота

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи                                    | Наименование блюда | Вес блюда  | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность | № рецептуры  |
|---|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|
| <b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b> |                    |            |              |              |              |                         |              |
|   | 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 вс  | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68        | 94                      | 108 СБР 2013 |
|   | <b>Итого:</b>      | <b>555</b> | <b>19,62</b> | <b>19,82</b> | <b>80,02</b> | <b>579,8</b>            |              |

|  |                                   |            |              |              |               |              |              |
|--|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| <b>Обед для учащихся с 12 лет и старше</b> |                                   |            |              |              |               |              |              |
|  | 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, тушенная в томате с овощами | 125        | 13,25        | 6,38         | 7             | 140          | 374 СБР 2004 |
|  | Картофель жареный из отварного    | 180        | 4,32         | 15,3         | 27,36         | 280,8        | 428 СБР 2013 |
|  | Компот из свежего яблока          | 180        | 0,54         |              | 42            | 164          | 631 СБР 2004 |
|  | Хлеб пшеничный вс                 | 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 |
|  | <b>Итого:</b>                     | <b>920</b> | <b>27,54</b> | <b>27,71</b> | <b>128,65</b> | <b>886,8</b> |              |

|                                  |                    |            |            |             |             |            |              |
|----------------------------------|--------------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| <b>Полдник с 12 лет и старше</b> |                    |            |            |             |             |            |              |
|                                  | 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 |
|                                  | <b>Итого:</b>      | <b>350</b> | <b>9,4</b> | <b>11,6</b> | <b>45,4</b> | <b>324</b> |              |



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  |
|---|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| <b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b> |   |            |              |              |               |                         |              |
|   | Яйца вареные                              | 40         | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63                      | 300 СБР 2013 |
|   | Сыр (порциями)                            | 15         | 3,48         | 4,43         |               | 54                      | 15 СБР 2011  |
|   | Каша пшеничная вязкая с сахаром           | 240        | 8,72         | 12,86        | 47,18         | 338,9                   | 258 СБР 2013 |
|   | Чай с молоком                             | 200        | 1,5          | 1,3          | 15,9          | 81                      | 495 СБР 2013 |
|   | Хлеб пшеничный в/с                        | 55         | 4,18         | 0,44         | 27,06         | 129,25                  | 108 СБР 2013 |
|   | <b>Итого:</b>                             | <b>550</b> | <b>22,98</b> | <b>23,63</b> | <b>90,44</b>  | <b>666,15</b>           |              |
| <b>Обед для учащихся с 12 лет и старше</b>    |   |            |              |              |               |                         |              |
|   | Винегрет овощной (без лука)               | 100        | 1,3          | 10,8         | 6,8           | 130                     | 76 СБР 2013  |
|   | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 250        | 2,3          | 4,25         | 15,1          | 107                     | 144 СБР 2013 |
|   | Мясные колбаски с овощами в соусе         | 135        | 9,72         | 5,19         | 13,45         | 140,16                  | Т.Т.К. № 14  |
|   | Макаронные изделия отварные               | 180        | 6,79         | 0,81         | 34,8          | 174                     | 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 |
|   | <b>Итого:</b>                             | <b>945</b> | <b>26,19</b> | <b>22,01</b> | <b>130,58</b> | <b>823,86</b>           |              |
| <b>Полдник с 12 лет и старше</b>              |   |            |              |              |               |                         |              |
|   | 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 |
|   | <b>Итого:</b>                             | <b>380</b> | <b>8,57</b>  | <b>9,42</b>  | <b>40,44</b>  | <b>283,6</b>            |              |



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  |
|---|----------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|
| <b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b> |                                  |            |              |             |              |                         |              |
|   | 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          |             | 20           | 66                      | 493 СБР 2013 |
|   | Хлеб пшеничный в/с               | 60         | 4,56         | 0,48        | 29,5         | 141                     | 108 СБР 2013 |
|   | <b>Итого:</b>                    | <b>550</b> | <b>21,02</b> | <b>19,3</b> | <b>85,17</b> | <b>580,7</b>            |              |

**Обед для учащихся с 12 лет и старше**

|  |                                   |            |              |              |               |              |              |
|--|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|  | Салат из свежих помидоров         | 100        | 1            | 10,2         | 3,5           | 110          | 22 СБР 2013  |
|  | Свекольник                        | 200        | 1,7          | 3,56         | 9,6           | 77,6         | 131 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 | 200        | 0,3          |              | 20,1          | 81           | 512 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 |
|  | <b>Итого:</b>                     | <b>837</b> | <b>26,51</b> | <b>39,66</b> | <b>115,48</b> | <b>939,4</b> |              |

**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 |
|  | Яблоко            | 100        | 0,4          | 0,4         | 9,8          | 47            | 112 СБР 2013 |
|  | <b>Итого:</b>     | <b>355</b> | <b>10,23</b> | <b>6,87</b> | <b>49,79</b> | <b>304,15</b> |              |

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**

|  |                          |            |              |             |             |              |                |
|--|--------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
|  | Котлеты домашние         | 100        | 13,56        | 15,9        | 10,1        | 237,5        | 271 СБР 2011   |
|  | Рагу овощное (3 вариант) | 200        | 5            | 17,8        | 27          | 260,2        | 541СБР2004(3в) |
|  | Чай с лимоном            | 200        | 0,1          |             | 15,2        | 61           | 494 СБР 2013   |
|  | Хлеб пшеничный в/с       | 50         | 3,8          | 0,4         | 24,6        | 117,5        | 108 СБР 2013   |
|  | <b>Итого:</b>            | <b>550</b> | <b>22,46</b> | <b>34,1</b> | <b>76,9</b> | <b>676,2</b> |                |

**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          | 100        | 7,02        | 3,75        | 9,7           | 101,2         | Т.Т.К. № 23  |
|  | Картофель жареный из отварного               | 180        | 4,32        | 15,3        | 27,35         | 280,8         | 428 СБР 2013 |
|  | 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                                  | 30         | 1,98        | 0,36        | 10,02         | 52,2          | 109 СБР 2013 |
|  | <b>Итого:</b>                                | <b>915</b> | <b>22,3</b> | <b>22,8</b> | <b>123,83</b> | <b>819,45</b> |              |

**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 |
|  | <b>Итого:</b>                       | <b>360</b> | <b>6,59</b> | <b>4,09</b> | <b>42,5</b> | <b>324,9</b> |              |

|  |  |     |     |  |    |     |              |
|--|--|-----|-----|--|----|-----|--------------|
|  | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,4 |  | 29 | 122 | 503 СБР 2013 |
|--|--|-----|-----|--|----|-----|--------------|

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 четверг

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи                                    | Наименование блюда                  | Вес блюда  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры  |
|---|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
| <b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b> |                                     |            |              |              |               |                            |              |
|   | Котлеты рубленые из птицы с овощами | 100        | 10,54        | 10,52        | 10,28         | 171                        | Т.Т.К. № 7   |
|   | Макаронные изделия отварные         | 230        | 8,64         | 1            | 44,4          | 221,8                      | 291 СБР 2013 |
|   | Чай с вареньем                      | 200        | 0,1          |              | 15            | 60                         | 493 СБР 2013 |
|   | Хлеб пшеничный в/с                  | 40         | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94                         | 108 СБР 2013 |
|   | <b>Итого:</b>                       | <b>570</b> | <b>22,32</b> | <b>11,84</b> | <b>89,36</b>  | <b>546,8</b>               |              |
| <b>Обед для учащихся с 12 лет и старше</b>    |                                     |            |              |              |               |                            |              |
|   | Салат из свежих помидоров и яблок   | 100        | 0,9          | 7,4          | 8,2           | 99                         | 21 СБР 2004  |
|   | Суп из овощей                       | 250        | 2,2          | 4,4          | 12,4          | 99                         | 135 СБР 2004 |
|   | Гуляш из птицы                      | 100        | 9,6          | 9,52         | 3,44          | 140                        | Т.Т.К. № 9   |
|   | Рис припущенный                     | 180        | 4,25         | 7,2          | 38,88         | 238                        | 415 СБР 2013 |
|   | Компот из свежего яблока            | 180        | 0,54         |              | 42            | 164                        | 631 СБР 2004 |
|   | Хлеб пшеничный в/с                  | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5                       | 108 СБР 2013 |
|   | Хлеб ржаной                         | 20         | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 34,8                       | 109 СБР 2013 |
|   | <b>Итого:</b>                       | <b>860</b> | <b>21,09</b> | <b>29</b>    | <b>126,36</b> | <b>845,3</b>               |              |
| <b>Полдник с 12 лет и старше</b>              |                                     |            |              |              |               |                            |              |
|   | 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: 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)          | 15         | 3,48         | 4,43         |              | 54            | 15 СБР 2011  |
|  | Гуляш (из свинины)      | 100        | 7,2          | 21,44        | 3,2          | 235,12        | 401 СБР 1996 |
|  | Каша вязкая (гречневая) | 195        | 5,85         | 8,78         | 29           | 222           | 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 |
|  | <b>Итого:</b>           | <b>560</b> | <b>20,33</b> | <b>35,05</b> | <b>76,75</b> | <b>703,35</b> |              |

**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        | 498 СБР 2004 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0,5          |              | 27            | 110          | 508 СБР 2013 |
|  | Хлеб пшеничный в/с          | 30         | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,5         | 108 СБР 2013 |
|  | Хлеб ржаной                 | 35         | 2,31         | 0,42         | 11,69         | 60,9         | 109 СБР 2013 |
|  | <b>Итого:</b>               | <b>815</b> | <b>27,59</b> | <b>26,42</b> | <b>110,44</b> | <b>761,5</b> |              |

**Полдник с 12 лет и старше**

|  |                    |            |              |              |             |            |              |
|--|--------------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|
|  | Сдоба обыкновенная | 50         | 4,29         | 2,33         | 29,4        | 156        | 570 СБР 2013 |
|  | Ряженка            | 200        | 6            | 12           | 8,2         | 169        | 698 СБР 2004 |
|  | Апельсин           | 100        | 0,9          | 0,2          | 8,1         | 43         | 112 СБР 2013 |
|  | <b>Итого:</b>      | <b>350</b> | <b>11,19</b> | <b>14,53</b> | <b>45,7</b> | <b>368</b> |              |

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<br>ценность | № рецептуры  |
|---|---------------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|
| <b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b> |                     |            |              |              |              |                            |              |
|   | 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 в/с  | 45         | 3,42         | 0,36         | 22,14        | 105,75                     | 108 СБР 2013 |
|   | <b>Итого:</b>       | <b>565</b> | <b>20,02</b> | <b>23,46</b> | <b>77,72</b> | <b>570,15</b>              |              |

**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 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 |
|  | <b>Итого:</b>                       | <b>935</b> | <b>27,72</b> | <b>27,89</b> | <b>88,62</b> | <b>821,1</b> |              |

**Полдник с 12 лет и старше**

|  |  |            |             |             |              |               |              |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
|  | Пирожки печенные из дрожжевого теста с яблоком | 75         | 4,32        | 1,86        | 35,91        | 170,97        | 738 СБР 2004 |
|  | 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>355</b> | <b>9,92</b> | <b>6,76</b> | <b>54,35</b> | <b>313,37</b> |              |