

Согласованно:

Директор

МОАУ СОШ № 95

И.В. Мамганова

" 4 " декабря 2023

Утверждаю:

Директор ООО "КШП

"Валентина"

В.М. Пискунова

" 04 " декабря 2023

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 ответственность "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

	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Сыр (порциями)	13	3	3,8		46,8	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	180	4,7	10,5	28,5	227,5	260 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	69	5,24	0,55	33,95	162,15	108 СБР 2013
	Итого:	502	19,54	20,75	78,65	580,45	

Завтрак ОВЗ

	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Сыр (порциями)	13	3	3,8		46,8	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	180	4,7	10,5	28,5	227,5	260 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	69	5,24	0,55	33,95	162,15	108 СБР 2013
	Итого:	502	19,54	20,75	78,65	580,45	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба обыкновенная	50	4,29	2,33	29,4	156	570 СБР 2013
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	230	4,471	2,33	42,9	208,2	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Винегрет овощной	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 рубленные из птицы с овощами	90	9,48	9,47	11	154	Т.Т.К. № 7
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,12	8,37	39,55	270	237 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	753	25,87	28,94	131,41	871,75	

Обед ОВЗ

	Винегрет овощной	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 рубленные из птицы с овощами	90	9,48	9,47	11	154	Т.Т.К. № 7
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,12	8,37	39,55	270	237 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	33	2,51	0,26	16,24	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	753	25,87	28,94	131,41	871,75	

Обед ОВЗ дополнительно

	Сдоба обыкновенная	50	4,29	2,33	29,4	156	570 СБР 2013
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	230	4,471	2,33	42,9	208,2	

Полдник с 7 до 11 лет

	"Гребешок" из дрожжевого теста	60	6	3,9	49,4	257	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:	310	7,45	4,2	53,65	370,5	

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

	Кекс	30	1,65	6	16,8	129	
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 23
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	429 СБР 2013
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	520	14,86	16,67	82,16	535,65	

Завтрак ОВЗ

	Кекс	30	1,65	6	16,8	129	
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 23
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	429 СБР 2013
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	520	14,86	16,67	82,16	535,65	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	30	2,25	3,9	18,1	116,5	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	210	2,431	3,9	31,6	168,7	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,12	7,07	6,72	95,2	4 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	160	3,36	6,4	22,72	162,8	510 СБР 2004
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	780	24,35	30,64	110,22	812,75	

Обед ОВЗ

	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,12	7,07	6,72	95,2	4 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	160	3,36	6,4	22,72	162,8	510 СБР 2004
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	780	24,35	30,64	110,22	812,75	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	30	2,25	3,9	18,1	116,5	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	210	2,431	3,9	31,6	168,7	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564 СБР 2013
	Ряженка	200	6	12	8,2	169	698 СБР 2004
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	112 СБР 2013
	Итого:	310	10,7	20	49,3	425,5	

Общество с ограниченной ответственность "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							
	Тефтели (1 вариант)	90	11,08	13,14	11,22	209,4	461в1СБР2004
	Макаронные изделия отварные	170	6,35	0,79	32,86	164,3	291 СБР 2013
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	510	21,23	14,33	88,63	565,93	

Завтрак ОВЗ

	Тефтели (1 вариант)	90	11,08	13,14	11,22	209,4	461в1СБР2004
	Макаронные изделия отварные	170	6,35	0,79	32,86	164,3	291 СБР 2013
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	510	21,23	14,33	88,63	565,93	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	30	2,42	0,88	16,2	82,5	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	210	2,601	0,88	29,7	134,7	

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	2,4	3,6	16,08	108	132 СБР 2004
	Курочка с рисом по-домашнему	200	14	12,86	28,69	254,1	Т.Т.К. № 16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	730	23,78	23,98	107,35	710,3	

Обед ОВЗ

	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92	65 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132 СБР 2004
	Курочка с рисом по-домашнему	200	14	12,86	28,69	254,1	Т.Т.К. № 16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	730	23,78	23,98	107,35	710,3	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	30	2,42	0,88	16,2	82,5	565 СБР 2013
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	210	2,601	0,88	29,7	134,7	

Полдник с 7 до 11 лет

	Сдоба Выборгская с повидлом	100	6,2	2,8	68	294	гост 50763-07
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Апельсин						112 СБР 2013
	Итого:	300	12	7,8	77,6	400	

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

	Котлеты рубленые из птицы с овощами	90	9,48	9,47	11	154	Т.Т.К. № 7
	Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	510 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	57	4,33	0,46	28,04	133,95	108 СБР 2013
	Итого:	527	19,31	18,03	80,86	553,15	

Завтрак ОВЗ

	Котлеты рубленые из птицы с овощами	90	9,48	9,47	11	154	Т.Т.К. № 7
	Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	510 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	57	4,33	0,46	28,04	133,95	108 СБР 2013
	Итого:	527	19,31	18,03	80,86	553,15	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	40	1,8	3,12	14,48	93	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	220	1,981	3,12	27,98	145,2	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66	142 СБР 2013
	Гуляш (из свинины)	125	9	26,8	4	293,9	401 СБР 1996
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	423 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	26	1,98	0,21	12,79	61,1	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109 СБР 2013
	Итого:	756	20,24	43,05	79,95	783,6	

Обед ОВЗ

	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66	142 СБР 2013
	Гуляш (из свинины)	125	9	26,8	4	293,9	401 СБР 1996
	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	423 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	26	1,98	0,21	12,79	61,1	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109 СБР 2013
	Итого:	756	20,24	43,05	79,95	783,6	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	40	1,8	3,12	14,48	93	564 СБР 2013
	Чай с сахаром	180	0,181		13,5	52,2	493 СБР 2013
	Итого:	220	1,981	3,12	27,98	145,2	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	112 СБР 2013
	Итого:	340	5,52	8,8	41,52	355,2	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

	Гуляш из птицы	90	8,4	8,33	3,01	122,5	Т.Т.К. № 9
	Рис припущенный	190	4,48	7,6	41,04	250,8	415 СБР 2013
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный вс	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	Итого:	528	16,53	16,31	87,3	559,55	

Завтрак ОВЗ

	Гуляш из птицы	90	8,4	8,33	3,01	122,5	Т.Т.К. № 9
	Рис припущенный	190	4,48	7,6	41,04	250,8	415 СБР 2013
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный вс	48	3,65	0,38	23,62	112,8	108 СБР 2013
	Итого:	528	16,53	16,31	87,3	559,55	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	4,13	1,47	42	197,2	

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 крупой	200	2	2,4	14,64	90,4	138 СБР 2004
	Биточки	90	16,02	15,75	12,87	257	381 СБР 2013
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	3,72	6,88	28,17	242,4	Т.Т.К. № 15
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1,33		27,55	115,9	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	745	28,02	28,75	112,64	877,3	

Обед ОВЗ

	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,02	3,18	6,3	57,6	66 СБР 2013
	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,64	90,4	138 СБР 2004
	Биточки	90	16,02	15,75	12,87	257	381 СБР 2013
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	3,72	6,88	28,17	242,4	Т.Т.К. № 15
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1,33		27,55	115,9	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	745	28,02	28,75	112,64	877,3	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	4,13	1,47	42	197,2	

Полдник с 7 до 11 лет

	Ватрушки с повидлом	60	3,6	1,68	40,8	194	540 СБР 2013
	Ряженка	180	5,4	10,8	7,38	152,1	698 СБР 2004
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	340	9,9	12,68	56,28	389,1	

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)	13	3	3,8		46,8	15 СБР 2011
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,7	2,8	19,7	111	2 СБР 2004
	Каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,2	299,05	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	47	3,57	0,38	23,12	110,45	108 СБР 2013
	Итого:	500	18,39	21,44	97,37	656,62	

Завтрак ОВЗ

	Сыр (порциями)	13	3	3,8		46,8	15 СБР 2011
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,7	2,8	19,7	111	2 СБР 2004
	Каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,2	299,05	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	47	3,57	0,38	23,12	110,45	108 СБР 2013
	Итого:	500	18,39	21,44	97,37	656,62	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	4,13	1,47	42	197,2	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82	4 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132 СБР 2004
	Куриные шарики в соусе	100	10,01	2,7	9,96	107,25	Т.Т.К. № 13
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,8	8,7	13,5	169	202 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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	750	21,97	21,66	112,08	752,95	

Обед ОВЗ

	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	82	4 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132 СБР 2004
	Куриные шарики в соусе	100	10,01	2,7	9,96	107,25	Т.Т.К. № 13
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,8	8,7	13,5	169	202 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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	750	21,97	21,66	112,08	752,95	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	4,13	1,47	42	197,2	

Полдник с 7 до 11 лет

	Шанежка с яблоками	60	3,12	9,24	31,44	220,8	551 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:	340	9,24	14,56	48,88	364,4	

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 из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	50 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	62	4,71	0,5	30,5	145,7	108 СБР 2013
	Итого:	502	19,51	15,66	77,76	496,4	

Завтрак ОВЗ

	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	50 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	62	4,71	0,5	30,5	145,7	108 СБР 2013
	Итого:	502	19,51	15,66	77,76	496,4	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188	565 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	3,5	6,9	28,2	203	

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
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66	142 СБР 2013
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,12	8,37	39,55	270	237 СБР 2013
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	32	2,43	0,26	15,74	75,2	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	792	24,43	21,4	118,95	764,4	

Обед ОВЗ

	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,02	3,18	6,3	57,6	66 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66	142 СБР 2013
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 23
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,12	8,37	39,55	270	237 СБР 2013
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	32	2,43	0,26	15,74	75,2	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	792	24,43	21,4	118,95	764,4	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка дорожная	50	3,5	6,9	27,9	188	565 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0,3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	3,5	6,9	28,2	203	

Полдник с 7 до 11 лет

	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	570 СБР 2013
	Ряженка	200	6	12	8,2	169	698 СБР 2004
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	112 СБР 2013
	Итого:	310	11,55	14,9	47,55	377,5	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 среда

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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

Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет

	Тефтели (2 вариант)	90	8,38	11,3	7,78	172,3	462в2СБР2004
	Каша перловая рассыпчатая	160	3,2	8,32	24,5	185,6	242 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	62	4,71	0,5	30,5	145,7	108 СБР 2013
	Итого:	512	17,79	21,42	78,68	584,6	

Завтрак ОВЗ

	Тефтели (2 вариант)	90	8,38	11,3	7,78	172,3	462в2СБР2004
	Каша перловая рассыпчатая	160	3,2	8,32	24,5	185,6	242 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	62	4,71	0,5	30,5	145,7	108 СБР 2013
	Итого:	512	17,79	21,42	78,68	584,6	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Сдоба обыкновенная	50	5,37	3,86	27,76	164,6	766 СБР 2004
	Чай с лимоном	180	0,9		13,68	55	494 СБР 2013
	Итого:	230	6,27	3,86	41,44	219,6	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86	144 СБР 2013
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,205	0,023	13,95	66,84	170 СБР 2013
	Гуляш (из свинины)	100	7,2	21,44	3,2	235,12	401 СБР 1996
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,8	174	291 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,258	25,35	104,07	256 СБР 2001
	Хлеб пшеничный вс	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	810	22,615	32,911	114,13	846,28	

Обед ОВЗ

	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	76 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,4	12,1	86	144 СБР 2013
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,205	0,023	13,95	66,84	170 СБР 2013
	Гуляш (из свинины)	100	7,2	21,44	3,2	235,12	401 СБР 1996
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,8	174	291 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,258	25,35	104,07	256 СБР 2001
	Хлеб пшеничный вс	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	810	22,615	32,911	114,13	846,28	

Обед ОВЗ дополнительно

	Сдоба обыкновенная	50	5,37	3,86	27,76	164,6	766 СБР 2004
	Чай с лимоном	180	0,9		13,68	55	494 СБР 2013
	Итого:	230	6,27	3,86	41,44	219,6	

Полдник с 7 до 11 лет

	Крендель сахарный	60	4,16	7,8	35,28	228	555 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	32,9	112 СБР 2013
	Итого:	330	5,44	8,28	42,34	352,9	

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							
	Гречаники с мясом	100	13,48	5,22	10,94	144	Т.Т.К. № 17
	Пюре из гороха	170	16,55	1,64	32,8	197,8	417 СБР 2013
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный вс	42	3,19	0,34	20,66	98,7	108 СБР 2013
	Итого:	512	33,42	7,2	89,4	525,3	

Завтрак ОВЗ

	Гречаники с мясом	100	13,48	5,22	10,94	144	Т.Т.К. № 17
	Пюре из гороха	170	16,55	1,64	32,8	197,8	417 СБР 2013
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный вс	42	3,19	0,34	20,66	98,7	108 СБР 2013
	Итого:	512	33,42	7,2	89,4	525,3	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	50	2,25	3,9	18,1	116,5	564 СБР 2013
	Чай без сахара	180			0,27	13,5	ТТК № 1
	Итого:	230	2,25	3,9	18,37	130	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	70	0,98	7,07	4,2	84	3 СБР 2013
	Суп из овощей с фасолью	200	2,9	3,52	12,24	92	143 СБР 2013
	Рагу из птицы	195	15,18	15,84	17,49	272,8	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	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:	730	25,1	27,07	90,17	705,25	

Обед ОВЗ

	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	70	0,98	7,07	4,2	84	3 СБР 2013
	Суп из овощей с фасолью	200	2,9	3,52	12,24	92	143 СБР 2013
	Рагу из птицы	195	15,18	15,84	17,49	272,8	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	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:	730	25,1	27,07	90,17	705,25	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка домашняя	50	2,25	3,9	18,1	116,5	564 СБР 2013
	Чай без сахара	180			0,27	13,5	ТТК № 1
	Итого:	230	2,25	3,9	18,37	130	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка дорожная	60	4,2	8,28	33,48	225,6	565 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Апельсин	80	0,72	0,16	6,48	34,4	112 СБР 2013
	Итого:	340	10,72	13,44	49,56	366	

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

	Салат из свеклы отварной	80	1,2	4,4	6,7	71	50 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	170	13,3	12,8	28,3	253,5	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:	510	19,16	17,68	79,52	525,5	

Завтрак ОВЗ

	Салат из свеклы отварной	80	1,2	4,4	6,7	71	50 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	170	13,3	12,8	28,3	253,5	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:	510	19,16	17,68	79,52	525,5	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	4,13	1,47	42	197,2	

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 макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Каша вязкая (гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	760	24,69	27,1	105,37	767,35	

Обед ОВЗ

	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,02	3,18	6,3	57,6	66 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Каша вязкая (гречневая)	150	4,5	6,75	22,35	171	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	760	24,69	27,1	105,37	767,35	

Обед ОВЗ дополнительно

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	250	4,13	1,47	42	197,2	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка "Пермская"	50	3,2	6,2	26	171	554 СБР 2013
	Ряженка	200	6	12	8,2	169	698 СБР 2004
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	23,5	112 СБР 2013
	Итого:	300	9,4	18,4	39,1	363,5	

Список используемой литературы

СБР 2004 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004 г.

СБР 2001 - Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2001 г.

СБР 2011 - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели принт 2011 г.

СБР 2013 - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений профессионального образования, специальных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013 ООО "Уральский региональный центр питания".