

Согласовано:

Директор

МОАУ СОШ №

95

" 2 "

09

2024

Утверждаю:

Директор

ООО "КШП "Валентина"

Пискунова В.М.

2

сентября

2024

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
<b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b>							
	Котлеты рубленные из птицы	100	15	10,7	9,3	192,5	294 СБР 2011
	Каша вязкая (гречневая)	190	5,7	8,55	28,25	216,3	510 СБР 2004
	Чай с вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,36</b>	<b>19,73</b>	<b>82,07</b>	<b>609,8</b>	

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

	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	9 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,1	107	144 СБР 2013
	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250	372 СБР 2013
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	479 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>27,47</b>	<b>32,64</b>	<b>116,62</b>	<b>864,3</b>	

**Полдник с 12 лет и старше**

	"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	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>7,9</b>	<b>4,3</b>	<b>57,7</b>	<b>392</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 ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

## Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Вафля	54	1,512	1,782	41,74	189	588 СБР 2013
	Гуляш из птицы	110	10,8	10,7	3,87	157,5	Т.Т.К. № 9
	Рис припущенный	180	4,25	7,2	38,88	238	415 СБР 2013
	Чай с сахаром	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>584</b>	<b>19,702</b>	<b>20,002</b>	<b>119,17</b>	<b>738,5</b>	

## Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134 СБР 2013
	Тефтели (2 вариант)	100	9,61	13,53	9,44	196,14	462в2СБР2004
	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	21	113	423 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,81	103	509 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
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>24,64</b>	<b>36,34</b>	<b>105,7</b>	<b>789,59</b>	

## Полдник с 12 лет и старше

	Булочка домашняя	50	2,25	3,9	18,1	116,5	564 СБР 2013
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112 СБР 2013
	<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>							
	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	14 СБР 2011
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7,56	3,99	10,43	109	Т.Т.К. № 23
	Макаронные изделия отварные	200	7,46	0,94	38,66	194	516 СБР 2004
	Фруктовый чай	200			19,63	73,45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>18,98</b>	<b>19,83</b>	<b>93,58</b>	<b>626,15</b>	

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

	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	7 СБР 2013
	Борщ Сибирский	250	3,9	4,3	16	118	111 СБР 2004
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	479 СБР 2013
	Куричка с рисом по-домашнему	210	14,3	13,6	29,1	265	Т.Т.К. № 16
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>27,56</b>	<b>31,84</b>	<b>125,52</b>	<b>866,6</b>	

**Полдник с 12 лет и старше**

	Булочка "Веснушка"	60	4,69	3,69	34,2	189,9	559 СБР 2013
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	100,7	515 СБР 2013
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>11,1</b>	<b>8,64</b>	<b>51,42</b>	<b>333,6</b>	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 четверг

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b>							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	15 СБР 2011
	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенн	230	13,44	13,48	48,8	431	316 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	21,2	108	495 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>26,33</b>	<b>23,41</b>	<b>132,1</b>	<b>911,16</b>	
<b>Обед для учащихся с 12 лет и старше</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4 СБР 2013
	Суп картофельный с крупой	250	1,75	3,98	7,77	82,5	138 СБР 2004
	Котлеты домашние	100	13,56	15,9	10,1	237,5	271 СБР 2011
	Картофельное пюре	180	3,78	7,94	19,64	165,6	429 СБР 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>915</b>	<b>27,35</b>	<b>38,72</b>	<b>111,19</b>	<b>913,05</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	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,66</b>	<b>11,9</b>	<b>48,8</b>	<b>343</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
<b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b>							
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Бутерброды с сыром	35	4,03	6,78	6,28	105,43	3 СБР 2004
	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным и саха	265	7,87	18,9	56,27	389	253 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	15	1,14	0,12	7,38	35,25	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>18,24</b>	<b>30,4</b>	<b>85,41</b>	<b>653,68</b>	

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

	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	2 СБР 2013
	Свекольник	250	2,18	4,45	12	97	131 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	110	13,1	15,8	13,23	258	461в1СБР2004
	Рагу из овощей	180	3,6	9,6	15,3	162	195 СБР 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3		20,1	81	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>26,06</b>	<b>40,71</b>	<b>105,85</b>	<b>905,7</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
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>10,73</b>	<b>6,67</b>	<b>48,09</b>	<b>300,15</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>							
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	112 СБР 2013
	Фрикадельки в соусе	110	14,3	14,4	15,5	251,3	489 СБР 2004
	Каша вязкая пшеничная	170	3,57	6,8	24,14	173	510 СБР 2004
	Фруктовый чай	180			17,7	66,1	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>22,19</b>	<b>22,12</b>	<b>94,68</b>	<b>669</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 Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134 СБР 2013
	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	13,25	6,38	7	140	374 СБР 2004
	Картофель жареный из отварного	200	4,8	19,5	30,4	312	428 СБР 2013
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>975</b>	<b>29,12</b>	<b>32,29</b>	<b>122,83</b>	<b>897,45</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>							
	Гуляш из птицы	125	12	11,9	4,3	175	Т.Т.К. № 9
	Каша вязкая (гречневая)	190	5,7	8,55	28,25	216,3	510 СБР 2004
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>22,48</b>	<b>20,93</b>	<b>87,07</b>	<b>617,3</b>	
<b>Обед для учащихся с 12 лет и старше</b>							
	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	136	1 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111	147 СБР 2013
	Котлеты домашние	100	13,56	15,9	10,1	237,5	271 СБР 2011
	Рагу овощное (3 вариант)	180	4,5	16,02	24,3	262,2	541СБР2004(Зв)
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	509 СБР 2013
	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
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>27,39</b>	<b>45,65</b>	<b>109,87</b>	<b>962,1</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
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,95</b>	<b>9,1</b>	<b>35,8</b>	<b>265,5</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 витаминный	80	0,88	8,08	10,6	110,4	2 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	220	14,4	13,85	29,3	296	Т.Т.К. № 16
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,18</b>	<b>22,33</b>	<b>79,5</b>	<b>583,9</b>	

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

	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	17 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	116 СБР 2004
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	100	9,5	15,3	11,4	221	390 СБР 2013
	Картофель жареный из отварного	180	4,32	15,3	27,36	280,8	428 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,5	0,2	23,3	95	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>24,37</b>	<b>47</b>	<b>113,71</b>	<b>990,8</b>	

**Полдник с 12 лет и старше**

	Сдоба обыкновенная	50	4,29	2,33	29,4	156	570 СБР 2013
	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>10,49</b>	<b>7,73</b>	<b>52,19</b>	<b>322,95</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
<b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b>							
	Котлеты рубленные из птицы	90	13,5	9,8	8,35	173	294 СБР 2011
	Макаронные изделия отварные	210	7,89	0,94	40,53	202,8	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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,19</b>	<b>10,94</b>	<b>93,43</b>	<b>567,83</b>	

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

	Винегрет овощной (без лука)	100	1,3	10,8	6,8	130	76 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134 СБР 2013
	Гречаники с мясом	100	13,48	5,22	10,94	144	Т.Т.К. № 17
	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,76	7,38	38,34	247	508 СБР 2004
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,88	34,8	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>27,49</b>	<b>29,21</b>	<b>140,69</b>	<b>934,8</b>	

**Полдник с 12 лет и старше**

	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
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>6,06</b>	<b>8,2</b>	<b>43,58</b>	<b>363</b>	

**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 ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак для учащихся с 12 лет и старше</b>							
	Печенье	34	2,55	3,332	25,296	141,78	590 СБР 2013
	Котлеты домашние	90	12,2	14,31	9,09	214	271 СБР 2011
	Капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	169,2	534 СБР 2004
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	81	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>23,15</b>	<b>26,322</b>	<b>93,446</b>	<b>703,48</b>	

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

	Салат "Летний"	100	2,3	7,3	6	99	32 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	195	15,18	15,84	17,49	272,8	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный вс	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>825</b>	<b>25,96</b>	<b>29</b>	<b>119,26</b>	<b>836</b>	

**Полдник с 12 лет и старше**

	Ватрушки с повидлом	50	3,08	1,4	34	161,5	540 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	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**

	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	15 СБР 2011
	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,77	48,25	349,25	253 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>24,21</b>	<b>28,33</b>	<b>84,59</b>	<b>668,66</b>	

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

	Салат из белокочанной капусты с морковью и ябл	100	1,4	10,1	6	120	3 СБР 2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111	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	180	10,26	9,4	44,5	303,66	237 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	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>29,83</b>	<b>28,38</b>	<b>141,47</b>	<b>938,8</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: 2 суббота

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

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

	Салат из свеклы отварной	70	1,05	3,85	5,88	62	50 СБР 2013
	Куручка с рисом по-домашнему	220	14,4	13,85	29,3	296	Т.Т.К. № 16
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный вс	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,21</b>	<b>18,18</b>	<b>89,7</b>	<b>584</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, тушеная в томате с овощами	125	13,25	6,38	7	140	374 СБР 2004
	Картофель жареный из отварного	200	4,8	19,5	30,4	312	428 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>955</b>	<b>28,2</b>	<b>32,09</b>	<b>91,67</b>	<b>852,3</b>	

**Полдник с 12 лет и старше**

	Пирожки печенные из дрожжевого теста с яблока	75	4,32	1,86	35,91	170,97	738 СБР 2004
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>8,32</b>	<b>5,56</b>	<b>70,71</b>	<b>361,97</b>	