

Согласованно:

Директор

МОАУ СОШ № Сергеева И.В.

09 "

января

2025

Утверждаю:

Директор ООО "КШП

"Валентина"

В.М.Пискунова

В.М.Пискунова

" 09 "

января

2025

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 2024-2025
учебного года

Согласовано:

Директор

МОАУ СОШ № _____

9 _____ января _____ 2025

Утверждаю:

Директор

ООО "КШП "Валентина"

Пискунова В.М. _____

9 _____ января _____ 2025

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 2024-2025 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	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Печенье	34	2.55	3.332	25.296	141.78	590 СБР 2013
	Сыр (порциями)	12	2.78	3.54		43.2	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	220	5.786	12.83	0.022	204.93	260 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465 СБР 2021
	Хлеб пшеничный в/с	35	2.66	0.28	17.22	82.25	108 СБР 2013
	Итого:	501	16.576	22.482	56.138	560.16	

Завтрак ОВЗ

	Печенье	34	2.55	3.332	25.296	141.78	590 СБР 2013
	Сыр (порциями)	12	2.78	3.54		43.2	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	220	5.786	12.83	0.022	204.93	260 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465 СБР 2021
	Хлеб пшеничный в/с	35	2.66	0.28	17.22	82.25	108 СБР 2013
	Итого:	501	16.576	22.482	56.138	560.16	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2.55	3.332	25.296	141.78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0.1		13.5	54	493 СБР 2013
	Итого:	234	2.65	3.332	38.796	195.78	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.68	4.26	5.94	69	74 СБР 2013
	Борщ Сибирский	200	3.12	3.44	12.8	94.4	111 СБР 2004
	Сметана	7	0.175	1.05	0.25	11.37	479 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	200	14	12.86	28.69	254.1	Т.Т.К. № 16
	Компот из кураги	200	1.2		31.06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	55	4.18	0.44	27.06	129.25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	109 СБР 2013
	Итого:	742	25.675	22.29	112.48	718.92	

Обед ОВЗ

	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.68	4.26	5.94	69	74 СБР 2013
--	--	----	------	------	------	----	-------------

	Борщ Сибирский	200	3.12	3.44	12.8	94.4	111 СБР 2004
	Сметана	7	0.175	1.05	0.25	11.37	479 СБР 2013
	Курочка с рисом по-домашнему	200	14	12.86	28.69	254.1	Т.Т.К. № 16
	Компот из кураги	200	1.2		31.06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	55	4.18	0.44	27.06	129.25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	109 СБР 2013
	Итого:	742	25.675	22.29	112.48	718.92	

Обед ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2.55	3.332	25.296	141.78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0.1		13.5	54	493 СБР 2013
	Итого:	234	2.65	3.332	38.796	195.78	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка с маком	50	4.03	1.47	27	137.2	772 СБР 2004
	Молоко кипяченое	180	5.2	4.5	8.64	95.4	515 СБР 2013
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	112 СБР 2013
	Итого:	330	10.13	6.17	43.74	275.6	

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	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Тефтели (1 вариант)	100	12	14.2	11.5	226.85	461в1СБР2004
	Макаронные изделия отварные	160	6	0.7	30.9	154.67	291 СБР 2013
	Чай апельсиновый	200			19.95	74.73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94	108 СБР 2013
	Итого:	500	21.04	15.22	82.03	550.25	

Завтрак ОВЗ

	Тефтели (1 вариант)	100	12	14.2	11.5	226.85	461в1СБР2004
	Макаронные изделия отварные	160	6	0.7	30.9	154.67	291 СБР 2013
	Чай апельсиновый	200			19.95	74.73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94	108 СБР 2013
	Итого:	500	21.04	15.22	82.03	550.25	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	589 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0.3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	2.95	2.35	37.8	198	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свеклы с яблоками	60	0.72	3.24	6.78	59.4	60 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2.1	5.1	14.55	112.5	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	210	16.56	17.28	19.08	297.6	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1.33		27.55	115.9	503 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
	Итого:	767	24.84	26.16	92.84	707.15	

Обед ОВЗ

	Салат из свеклы с яблоками	60	0.72	3.24	6.78	59.4	60 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2.1	5.1	14.55	112.5	154 СБР 2013
	Рагу из птицы	210	16.56	17.28	19.08	297.6	407 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1.33		27.55	115.9	503 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
	Итого:	767	24.84	26.16	92.84	707.15	

Обед ОВЗ дополнительно

	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	589 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0.3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	2.95	2.35	37.8	198	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка домашняя	50	2.25	3.9	18.1	116.5	564 СБР 2013
	Ряженка с сахаром	205	5.8	5	12.99	119.95	516 СБР 2013
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	112 СБР 2013
	Итого:	405	8.65	9.5	45.79	306.95	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 среда

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9.72	5.13	13.41	140.14	Т.Т.К. № 23
	Рагу овощное (3 вариант)	170	4.25	15.13	22.95	247	541СБР2004(Зв)
	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в\с	44	3.34	0.35	21.65	103.4	108 СБР 2013
	Итого:	549	17.41	20.61	73.21	551.54	

Завтрак ОВЗ

	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9.72	5.13	13.41	140.14	Т.Т.К. № 23
	Рагу овощное (3 вариант)	170	4.25	15.13	22.95	247	541СБР2004(Зв)
	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в\с	44	3.34	0.35	21.65	103.4	108 СБР 2013
	Итого:	549	17.41	20.61	73.21	551.54	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Вафля	27	0.756	0.891	20.87	94.5	588 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0.3	15	ТТК № 1
	Итого:	227	0.756	0.891	21.17	109.5	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Икра морковная	60	1.44	4.56	7.8	79.2	78 СБР 2004
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.77	82	142 СБР 2013
	Сметана	7	0.175	1.05	0.25	11.37	479 СБР 2013
	Котлеты рубленные из птицы	90	13.5	9.6	8.35	173	294 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	170	3.57	6.8	24.14	173	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в\с	45	3.42	0.36	22.14	105.75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	22	1.45	0.26	7.35	38.28	109 СБР 2013
	Итого:	844	25.805	27.61	104.8	772.6	

Обед ОВЗ

	Икра морковная	60	1.44	4.56	7.8	79.2	78 СБР 2004
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.77	82	142 СБР 2013

	Сметана	7	0.175	1.05	0.25	11.37	479 СБР 2013
	Котлеты рубленные из птицы	90	13.5	9.6	8.35	173	294 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	170	3.57	6.8	24.14	173	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	45	3.42	0.36	22.14	105.75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	22	1.45	0.26	7.35	38.28	109 СБР 2013
	Итого:	844	25.805	27.61	104.8	772.6	

Обед ОВЗ дополнительно

	Вафля	27	0.756	0.891	20.87	94.5	588 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0.3	15	ТТК № 1
	Итого:	227	0.756	0.891	21.17	109.5	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка "Веснушка"	60	4.69	3.69	34.2	189.9	559 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0.2	0.2	92	518 СБР 2013
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	112 СБР 2013
	Итого:	360	6.59	4.09	42.5	324.9	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 четверг

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Салат овощной с зеленым горошком	60	1.68	4.26	5.46	66.6	69 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	43	3.27	0.34	21.16	101.05	108 СБР 2013
	Итого:	503	19.15	17.56	70.52	482.75	

Завтрак ОВЗ

	Салат овощной с зеленым горошком	60	1.68	4.26	5.46	66.6	69 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	43	3.27	0.34	21.16	101.05	108 СБР 2013
	Итого:	503	19.15	17.56	70.52	482.75	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2.55	3.332	25.296	141.78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0.1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	234	2.65	3.332	40.296	201.78	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Икра морковная	70	1.68	5.32	9.1	92.4	78 СБР 2004
	Рассольник Ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	134 СБР 2013
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	90	13.3	15.85	2.98	208	455 СБР 2004
	Каша вязкая (гречневая)	160	4.8	7.2	23.84	182.4	510 СБР 2004
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	48	3.65	0.38	23.62	112.8	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	109 СБР 2013
	Итого:	788	26.89	33.39	102.32	823.4	

Обед ОВЗ

	Икра морковная	70	1.68	5.32	9.1	92.4	78 СБР 2004
	Рассольник Ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	134 СБР 2013
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	90	13.3	15.85	2.98	208	455 СБР 2004

	Каша вязкая (гречневая)	160	4.8	7.2	23.84	182.4	510 СБР 2004
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в\с	48	3.65	0.38	23.62	112.8	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	109 СБР 2013
Итого:		788	26.89	33.39	102.32	823.4	

Обед ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2.55	3.332	25.296	141.78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0.1		15	60	493 СБР 2013
Итого:		234	2.65	3.332	40.296	201.78	

Полдник с 7 до 11 лет

	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
Итого:		350	9.66	11.9	48.8	343	

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	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Тефтели из птицы	75	12.09	3.13	7.73	111.1	Т.Т.К. № 10
	Картофельное пюре	170	3.57	7.65	24.82	185.3	429 СБР 2013
	Фруктовый чай	200			19.63	73.45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	56	4.26	0.45	27.55	131.6	108 СБР 2013
	Итого:	501	19.92	11.23	79.73	501.45	

Завтрак ОВЗ

	Тефтели из птицы	75	12.09	3.13	7.73	111.1	Т.Т.К. № 10
	Картофельное пюре	170	3.57	7.65	24.82	185.3	429 СБР 2013
	Фруктовый чай	200			19.63	73.45	Т.Т.К. № 4
	Хлеб пшеничный в/с	56	4.26	0.45	27.55	131.6	108 СБР 2013
	Итого:	501	19.92	11.23	79.73	501.45	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	589 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0.3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	2.95	2.35	37.8	198	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свеклы с сыром	60	1.68	7.26	4.26	89	55 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.98	6.22	66	142 СБР 2013
	Котлеты (особые)	90	12.2	14.38	9.09	213.75	269 СБР 2011
	Пюре из гороха	170	16.55	1.64	32.8	197.6	417 СБР 2013
	Компот из кураги	180	1.08		27.95	113.4	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	40	3.04	0.32	19.68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	109 СБР 2013
	Итого:	760	37.27	27.82	106.68	808.55	

Обед ОВЗ

	Салат из свеклы с сыром	60	1.68	7.26	4.26	89	55 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.98	6.22	66	142 СБР 2013
	Котлеты (особые)	90	12.2	14.38	9.09	213.75	269 СБР 2011

	Пюре из гороха	170	16.55	1.64	32.8	197.6	417 СБР 2013
	Компот из кураги	180	1.08		27.95	113.4	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в\с	40	3.04	0.32	19.68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	109 СБР 2013
Итого:		760	37.27	27.82	106.68	808.55	

Обед ОВЗ дополнительно

	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	589 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0.3	15	ТТК № 1
Итого:		250	2.95	2.35	37.8	198	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка с маком	50	4.03	1.47	27	137.2	772 СБР 2004
	Ряженка с сахаром	205	5.8	5	12.99	119.95	516 СБР 2013
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	112 СБР 2013
Итого:		355	10.73	6.67	48.09	300.15	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 понедельник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	112 СБР 2013
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30	0.9	3.15	15.3	93	96 СБР 2013
	Каша пшенная вязкая с сахаром	190	7.8	11.57	38.4	289	258 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	180	3.2	2.7	15.9	79	501 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	57	4.33	0.46	28.04	133.95	108 СБР 2013
	Итого:	557	16.63	18.28	107.44	641.95	

Завтрак ОВЗ

	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	112 СБР 2013
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30	0.9	3.15	15.3	93	96 СБР 2013
	Каша пшенная вязкая с сахаром	190	7.8	11.57	38.4	289	258 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	180	3.2	2.7	15.9	79	501 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	57	4.33	0.46	28.04	133.95	108 СБР 2013
	Итого:	557	16.63	18.28	107.44	641.95	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2.55	3.332	25.296	141.78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0.1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	234	2.65	3.332	40.296	201.78	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Винегрет овощной (без лука)	60	0.78	6.48	4.08	78	76 СБР 2013
	Суп из овощей с фасолью	200	2.9	3.52	12.24	92	143 СБР 2013
	Мясные колбаски с овощами в соусе	120	8.64	4.57	11.94	124.57	Т.Т.К. № 14
	Макаронные изделия отварные	170	6.35	0.79	32.86	164.3	291 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.81	103	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	45	3.42	0.36	22.14	105.75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	109 СБР 2013
	Итого:	819	23.97	16.21	117.09	709.38	

Обед ОВЗ

	Винегрет овощной (без лука)	60	0.78	6.48	4.08	78	76 СБР 2013
--	-----------------------------	----	------	------	------	----	-------------

	Суп из овощей с фасолью	200	2.9	3.52	12.24	92	143 СБР 2013
	Мясные колбаски с овощами в соусе	120	8.64	4.57	11.94	124.57	Т.Т.К. № 14
	Макаронные изделия отварные	170	6.35	0.79	32.86	164.3	291 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.81	103	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	45	3.42	0.36	22.14	105.75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	109 СБР 2013
	Итого:	819	23.97	16.21	117.09	709.38	

Обед ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2.55	3.332	25.296	141.78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0.1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	234	2.65	3.332	40.296	201.78	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка домашняя	50	2.25	3.9	18.1	116.5	564 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	130	0.52	0.52	12.74	61.1	112 СБР 2013
	Итого:	380	8.57	9.42	40.44	283.6	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 вторник

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Салат овощной с зеленым горошком	60	1.68	4.26	5.46	66.6	69 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	47	3.57	0.38	23.12	110.45	108 СБР 2013
	Итого:	507	19.45	17.6	72.48	492.15	

Завтрак ОВЗ

	Салат овощной с зеленым горошком	60	1.68	4.26	5.46	66.6	69 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	47	3.57	0.38	23.12	110.45	108 СБР 2013
	Итого:	507	19.45	17.6	72.48	492.15	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	589 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0.3	15	ТТК № 1
	Итого:	250	2.95	2.35	37.8	198	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат из свежих помидоров	60	0.6	6.12	2.1	66	22 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3.12	4.32	13.36	104.8	129 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	90	11.08	13.14	11.22	209.4	461в1СБР2004
	Каша вязкая пшеничная	170	3.57	6.8	24.14	173	510 СБР 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.27		18.09	73	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	109 СБР 2013
	Итого:	775	24.09	31.08	101.86	787.2	

Обед ОВЗ

	Салат из свежих помидоров	60	0.6	6.12	2.1	66	22 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	200	3.12	4.32	13.36	104.8	129 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	90	11.08	13.14	11.22	209.4	461в1СБР2004

	Каша вязкая пшеничная	170	3.57	6.8	24.14	173	510 СБР 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.27		18.09	73	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3.8	0.4	24.6	117.5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	109 СБР 2013
Итого:		775	24.09	31.08	101.86	787.2	

Обед ОВЗ дополнительно

	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	589 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0.3	15	ТТК № 1
Итого:		250	2.95	2.35	37.8	198	

Полдник с 7 до 11 лет

	Сдоба обыкновенная	50	4.29	2.33	29.4	156	570 СБР 2013
	Ряженка	180	5.4	10.8	7.38	152.1	698 СБР 2004
	Яблоко	130	0.52	0.52	12.74	61.1	112 СБР 2013
Итого:		360	10.21	13.65	49.52	369.2	

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	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95		35.8	15 СБР 2011
	Котлеты домашние	55	7.5	8.75	5.55	130.6	271 СБР 2011
	Рагу овощное (3 вариант)	180	4.5	16.02	24.3	224.2	541СБР2004(3в)
	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	55	4.18	0.44	27.06	129.25	108 СБР 2013
	Итого:	500	18.6	28.16	72.11	580.85	

Завтрак ОВЗ

	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95		35.8	15 СБР 2011
	Котлеты домашние	55	7.5	8.75	5.55	130.6	271 СБР 2011
	Рагу овощное (3 вариант)	180	4.5	16.02	24.3	224.2	541СБР2004(3в)
	Чай с лимоном	200	0.1		15.2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	55	4.18	0.44	27.06	129.25	108 СБР 2013
	Итого:	500	18.6	28.16	72.11	580.85	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Вафля	27	0.756	0.891	20.87	94.5	588 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0.3	15	ТТК № 1
	Итого:	227	0.756	0.891	21.17	109.5	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	71 СБР 2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.85	18.8	122	147 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7.56	3.99	10.43	109	Т.Т.К. № 23
	Картофель тушеный	160	3.36	10.24	29.6	193.6	216 СБР 2004
	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	20	1.32	0.24	6.68	34.8	109 СБР 2013
	Итого:	850	20.94	17.82	122.71	717.85	

Обед ОВЗ

	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	71 СБР 2011
--	-----------------------------------	----	------	------	------	-----	-------------

	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.85	18.8	122	147 СБР 2013
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	105	7.56	3.99	10.43	109	Т.Т.К. № 23
	Картофель тушеный	160	3.36	10.24	29.6	193.6	216 СБР 2004
	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	20	1.32	0.24	6.68	34.8	109 СБР 2013
	Итого:	850	20.94	17.82	122.71	717.85	

Обед ОВЗ дополнительно

	Вафля	27	0.756	0.891	20.87	94.5	588 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0.3	15	ТТК № 1
	Итого:	227	0.756	0.891	21.17	109.5	

Полдник с 7 до 11 лет

	Крендель сахарный	70	4.8	9.1	41.2	266	555 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0.2	0.2	92	518 СБР 2013
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	112 СБР 2013
	Итого:	370	6.7	9.5	49.5	401	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 четверг

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Котлеты рубленые из птицы с овощами	80	8.43	8.4	8.22	136.8	Т.Т.К. № 7
	Макаронные изделия отварные	160	6	0.7	30.9	154.67	291 СБР 2013
	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
	Итого:	500	19.09	9.58	83.64	492.47	

Завтрак ОВЗ

	Котлеты рубленые из птицы с овощами	80	8.43	8.4	8.22	136.8	Т.Т.К. № 7
	Макаронные изделия отварные	160	6	0.7	30.9	154.67	291 СБР 2013
	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
	Итого:	500	19.09	9.58	83.64	492.47	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2.55	3.332	25.296	141.78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0.1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	234	2.65	3.332	40.296	201.78	

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
	Рагу из птицы	195	15.18	15.84	17.49	272.8	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0.6		46.6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	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:	731	23.55	27.03	110.13	772.15	

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
	Рагу из птицы	195	15.18	15.84	17.49	272.8	407 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	200	0.6		46.6	182	631 СБР 2004

	Хлеб пшеничный в/с	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:	731	23.55	27.03	110.13	772.15	

Обед ОВЗ дополнительно

	Печенье	34	2.55	3.332	25.296	141.78	590 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0.1		15	60	493 СБР 2013
	Итого:	234	2.65	3.332	40.296	201.78	

Полдник с 7 до 11 лет

	Ватрушки с повидлом	50	3.08	1.4	34	161.5	540 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	112 СБР 2013
	Итого:	350	9.28	6.8	53.4	314.5	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 2 пятница

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 7 до 11 лет							
	Гуляш (из свинины)	100	7.2	21.44	3.2	235.12	401 СБР 1996
	Каша вязкая (гречневая)	220	6.6	9.9	32.78	250.8	510 СБР 2004
	Чай апельсиновый	200			19.95	74.73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	37	2.81	0.3	18.2	86.95	108 СБР 2013
	Итого:	557	16.61	31.64	74.13	647.6	

Завтрак ОВЗ

	Гуляш (из свинины)	100	7.2	21.44	3.2	235.12	401 СБР 1996
	Каша вязкая (гречневая)	220	6.6	9.9	32.78	250.8	510 СБР 2004
	Чай апельсиновый	200			19.95	74.73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	37	2.81	0.3	18.2	86.95	108 СБР 2013
	Итого:	557	16.61	31.64	74.13	647.6	

Завтрак ОВЗ дополнительно

	Вафля	27	0.756	0.891	20.87	94.5	588 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0.3	15	ТТК № 1
	Итого:	227	0.756	0.891	21.17	109.5	

Обед для учащихся с 7 до 11 лет

	Салат "Летний"	60	1.38	4.38	3.6	60	32 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.6	139 СБР 2004
	Плов из птицы	200	14	12.86	28.69	254.1	492 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	55	4.18	0.44	27.06	129.25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	109 СБР 2013
	Итого:	750	27.33	22.58	115.88	747.85	

Обед ОВЗ

	Салат "Летний"	60	1.38	4.38	3.6	60	32 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.6	139 СБР 2004
	Плов из птицы	200	14	12.86	28.69	254.1	492 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		27	110	508 СБР 2013

	Хлеб пшеничный в/с	55	4.18	0.44	27.06	129.25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	109 СБР 2013
	Итого:	750	27.33	22.58	115.88	747.85	

Обед ОВЗ дополнительно

	Вафля	27	0.756	0.891	20.87	94.5	588 СБР 2013
	Чай без сахара	200			0.3	15	ТТК № 1
	Итого:	227	0.756	0.891	21.17	109.5	

Полдник с 7 до 11 лет

	Булочка с маком	50	4.03	1.47	27	137.2	772 СБР 2004
	Ряженка с сахаром	205	5.8	5	12.99	119.95	516 СБР 2013
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	112 СБР 2013
	Итого:	355	10.73	6.67	48.09	300.15	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Ведомость контроля за рационом питания

с 10/2/2023 по

Режим питания: трехразовое														
Возрастная категория: от 7 до 11 лет														
Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Количество пищевой продукции в граммах (нетто)										Всего за 10 дней	Всего за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	52	25	25	20	30	20	15	20	15	20	25	215	21.5	-58.65384615
Хлеб пшеничный	97	99	115	125	105	99	101	114	105	101	89	1053	105.3	8.556701031
Мука пшеничная	10	47	66	65	61	84	43	65	50	72	12	565	56.5	465
Крупы, бобовые	30	120	50	85	65	41	104	136	72	30.5	163	866.5	86.65	188.8333333
Макаронные изделия	10		54		8	55	10		55			182	18.2	82
Картофель	121	38	30	230	60	30	74	50	50	150	155	867	86.7	-28.34710744
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-поре, зелень.	182	95	140	52	110	130	54	140	100	165	82	1068	106.8	-41.31868132
Фрукты свежие	120	220	190		120	12	50	135	200	120		1047	104.7	-12.75
Сухофрукты	10		6	28		25	18		9	20		106	10.6	6
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	130	180			200				200	200		780	78	-40
Мясо I категории	45.5		63	32	72	44	38	59	72	44	48.5	472.5	47.25	3.846153846
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20											0	0	-100
Филе грудки	23	73	68	74	65	87		87	58	55	76	643	64.3	179.5652174
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо или малосоленое	38											0	0	-100
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	195	93.5		239			153.5					486	48.6	-75.07692308
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%,3,2 %)	97		200			200	190	200			200	990	99	2.06185567
Творог (массовая доля жира не более 9%)	32.5											0	0	-100
Сыр	6.5	15					18					33	3.3	-49.23076923
Сметана(массовая доля жира не более 15%)	6.5	9	11.3			4.2	1	14.2			12.5	52.2	5.22	-19.69230769
Масло сливочное	19.5	18.8	5	14	7	7.2	18.5		5.5	7	8	91	9.1	-53.33333333
Масло растительное	10	17.5	30.4	24.6	35.3	26.6	14.2	32.8	32	40	25.8	279.2	27.92	179.2
Яйцо диетическое	26	43	21	16.2		4.5	6	2	6.3	11	8.8	118.8	11.88	-54.30769231
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержание сахара, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой продукции)	19.5	46.7	44.3	53.4	37.5	38.5	80.7	45.4	42.4	41.6	35.9	466.4	46.64	139.1794872
Кондитерские изделия	6.5	15					30					45	4.5	-30.76923077
Чай	0.65	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	0.5	1	8.5	0.85	30.76923077
Какао (кофейный напиток)	0.65											0	0	-100
Дрожжи хлебопекарные	0.13	0.7	0.6	0.5	0.8	0.5	0.6	0.6	0.7	0.9	0.6	6.5	0.65	400
Соль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	0

Подпись медицинского работника и дата:

Директор ООО "КШП "Валентина"

В.М.Пискунова

Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся

Норма калорийности за 12 дней по Сан Пин 2.4.5.2409-2008 года для учащихся старше 11 лет (60 % от нормы)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого за 12 дней	Срднее за 12 дней	Отклонение от нормы в % (+\ -)
1627.8													0	0	-100

Отклонен ие от нормы по количес тву (+\ -)
-1627.8

Список используемой литературы

СБР 2004 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 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 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".

ї для
ПЬНЫХ

ЮД И

ихся
Г 2011

ур

петних,
ЮО

