

Согласовано:

Директор

МОАУ СОШ № _____

" 04 " _____ ноября _____ 2024

Утверждаю:

Директор

ООО "КШП "Валентина"

Пискунова В.М. _____

_____ 4 _____ ноября _____ 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 приготавливаемых блюд

День: 1 понедельник

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая | № рецептуры |
|---|----------------------------|-----------|-------|--------|----------|----------------|--------------|
| Завтрак для учащихся с 12 лет и старше | | | | | | | |
| | Печенье | 34 | 2.55 | 3.332 | 25.296 | 141.78 | 590 СБР 2013 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54 | 15 СБР 2011 |
| | Каша "Дружба" | 270 | 6.58 | 11.96 | 19.98 | 312.7 | 260 СБР 2013 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.8 | 2.5 | 13.6 | 88 | 465 СБР 2021 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 108 СБР 2013 |
| | Итого: | 559 | 18.45 | 22.542 | 78.556 | 690.48 | |

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 | 10 | 0.26 | 1.5 | 0.36 | 16.2 | 479 СБР 2013 |
| | 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 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 |
| | Итого: | 860 | 27.3 | 30.34 | 125.16 | 850.4 | |

Полдник с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-----|------|------|------|-----|--------------|
| | "Гребешок" из дрожжевого теста | 50 | 5 | 3.25 | 41.2 | 214 | 573 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 | 11.2 | 8.65 | 60.6 | 367 | |

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

| | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|
| | Тефтели (1 вариант) | 120 | 14.76 | 17.52 | 14.96 | 279.2 | 461в1СБР2004 |
| | Макаронные изделия отварные | 190 | 7.16 | 0.85 | 36.7 | 183.7 | 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: | | 550 | 24.96 | 18.69 | 91.29 | 631.63 | |

Обед для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------------|
| | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1.2 | 5.4 | 11.3 | 99 | 60 СБР 2013 |
| | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2.1 | 5.1 | 14.5 | 112.5 | 154 СБР 2013 |
| | Рагу из птицы | 210 | 16.56 | 17.28 | 19.08 | 297.6 | 407 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 |
| Итого: | | 850 | 27 | 28.62 | 131.02 | 884.3 | |

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 |
| 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: 12 лет и старше

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

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|--------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|
| | Биточки | 100 | 17.8 | 17.5 | 14.3 | 286 | 381 СБР 2013 |
| | Соус томатный | 30 | 0.32 | 1.11 | 2 | 19.68 | 453 СБР 2013 |
| | Пюре из гороха | 180 | 17.5 | 1.7 | 34.8 | 209 | 417 СБР 2013 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | | 10.1 | 61 | 494 СБР 2013 |
| | Хлеб пшеничный в\с | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 108 СБР 2013 |
| Итого: | | 550 | 38.76 | 20.63 | 80.88 | 669.68 | |

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 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 15 | 10.7 | 9.3 | 192.5 | 294 СБР 2011 |
| | Каша вязкая пшеничная | 150 | 3.15 | 6 | 21.3 | 152.6 | 510 СБР 2004 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | | 27 | 110 | 508 СБР 2013 |
| | 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 |
| Итого: | | 890 | 28.39 | 31.99 | 119.44 | 879.3 | |

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 |
| 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: 12 лет и старше

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

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| | Куриные шарики в соусе | 120 | 12.32 | 3.4 | 12.25 | 132.8 | Т.Т.К. № 13 |
| | Картофельное пюре | 210 | 4.41 | 9.45 | 22.89 | 193.2 | 429 СБР 2013 |
| | Чай с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 21.2 | 108 | 495 СБР 2013 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 55 | 4.18 | 0.44 | 27.06 | 129.25 | 108 СБР 2013 |
| Итого: | | 585 | 22.41 | 14.59 | 83.4 | 563.25 | |

Обед для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | Салат овощной с яблоками | 100 | 1.2 | 0.2 | 7.3 | 36 | 28 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 |
| | Каша вязкая (гречневая) | 190 | 5.7 | 8.55 | 28.25 | 216.3 | 510 СБР 2004 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 507 СБР 2013 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 108 СБР 2013 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.65 | 0.3 | 8.35 | 43.5 | 109 СБР 2013 |
| Итого: | | 905 | 28.35 | 28.32 | 115.58 | 834.3 | |

Полдник с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 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 | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.1 | 112 СБР 2013 |
| Итого: | | 380 | 9.78 | 12.02 | 51.74 | 357.1 | |

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

| | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------------|
| | Сыр (порциями) | 15 | 3.48 | 4.43 | | 54 | 15 СБР 2011 |
| | Котлеты (особые) | 90 | 12.2 | 14.38 | 9.09 | 213.75 | 269 СБР 2011 |
| | Каша вязкая (ячневая) | 200 | 4.2 | 8 | 28.4 | 204 | 510 СБР 2004 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | | 15 | 60 | 493 СБР 2013 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 45 | 3.42 | 0.36 | 22.14 | 105.75 | 108 СБР 2013 |
| | Итого: | 550 | 23.4 | 27.17 | 74.63 | 637.5 | |

Обед для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--|--|-----|-------|------|--------|--------|--------------|
| | Салат из свеклы с изюмом или черносливом | 100 | 0.9 | 10 | 16.28 | 161 | 52 СБР 2013 |
| | Рассольник Ленинградский | 250 | 2.05 | 5.25 | 16.25 | 121 | 134 СБР 2013 |
| | Тефтели из птицы | 100 | 12.56 | 3.25 | 10.05 | 144.43 | Т.Т.К. № 10 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 180 | 3.6 | 9.36 | 27.6 | 208.8 | 294 СБР 2013 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 0.5 | 0.2 | 23.3 | 95 | 503 СБР 2013 |
| | 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 |
| | Итого: | 900 | 26.15 | 28.9 | 133.02 | 923.43 | |

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 |
| | Итого: | 350 | 10.93 | 13.67 | 43.3 | 349.2 | |

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 |
|------------|--------------------|-----------|-------|------|----------|-------------------------|-------------|
|------------|--------------------|-----------|-------|------|----------|-------------------------|-------------|

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--|--------------------|-----|-------|------|-------|-------|--------------|
| | Гуляш из птицы | 110 | 10.8 | 10.7 | 3.87 | 157.5 | 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 в/с | 50 | 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.5 | 108 СБР 2013 |
| | Итого: | 550 | 19.18 | 18.7 | 84.51 | 585.8 | |

Обед для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------------|
| | 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 в/с | 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 |
| | Итого: | 920 | 27.54 | 27.71 | 128.65 | 886.8 | |

Полдник с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--|--------------------|-----|-----|------|------|-----|--------------|
| | 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 |
| | Итого: | 350 | 9.4 | 11.6 | 45.4 | 324 | |

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 |
|------------|--------------------|-----------|-------|------|----------|-------------------------|-------------|
|------------|--------------------|-----------|-------|------|----------|-------------------------|-------------|

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--|--|-----|------|-------|-------|-------|--------------|
| | Яйца вареные | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 300 СБР 2013 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 40 | 1.2 | 4.2 | 20.4 | 124 | 96 СБР 2013 |
| | Каша пшенная 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 | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.76 | 70.5 | 108 СБР 2013 |
| | Итого: | 550 | 18.8 | 23.2 | 98.54 | 677.4 | |

Обед для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|--------------|
| | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2.1 | 10.1 | 9.3 | 136 | 1 СБР 2013 |
| | Свекольник | 250 | 2.18 | 4.45 | 12 | 97 | 131 СБР 2013 |
| | Котлеты домашние | 100 | 13.56 | 15.9 | 10.1 | 237.5 | 271 СБР 2011 |
| | Пюре из гороха с маслом | 185 | 17.5 | 5.8 | 34.85 | 246.4 | 418 СБР 2013 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 507 СБР 2013 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 35 | 2.66 | 0.28 | 17.22 | 82.25 | 108 СБР 2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.2 | 109 СБР 2013 |
| | Итого: | 900 | 40.48 | 37.09 | 116.59 | 947.35 | |

Полдник с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|--|------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------------|
| | Булочка домашняя | 60 | 4.5 | 7.8 | 36.2 | 233 | 564 СБР 2013 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5.2 | 4.5 | 8.64 | 95.4 | 515 СБР 2013 |
| | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.1 | 112 СБР 2013 |
| | Итого: | 370 | 10.22 | 12.82 | 57.58 | 389.5 | |

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 |
|------------|--------------------|-----------|-------|------|----------|-------------------------|-------------|
|------------|--------------------|-----------|-------|------|----------|-------------------------|-------------|

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|-----|-------|-------|------|-------|--------------|
| | Салат витаминный | 80 | 0.88 | 8.08 | 10.6 | 110.4 | 2 СБР 2013 |
| | Куричка 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 |
| Итого: | | 550 | 19.18 | 22.33 | 79.5 | 583.9 | |

Обед для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|--------------|
| | Салат из моркови с курагой | 100 | 1.71 | 1.39 | 16.5 | 85.3 | 62 СБР 2013 |
| | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3.9 | 5.4 | 16.7 | 131 | 129 СБР 2013 |
| | Тефтели (1 вариант) | 100 | 12 | 14.2 | 11.5 | 226.85 | 461в1СБР2004 |
| | Картофель и овощи, тушенные в соусе | 180 | 3.9 | 15.1 | 27.2 | 259 | 142 СБР 2011 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0.3 | | 20.1 | 81 | 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: | | 905 | 27.26 | 36.79 | 124.95 | 944.15 | |

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 | 130 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.1 | 112 СБР 2013 |
| Итого: | | 385 | 10.61 | 7.85 | 55.13 | 337.05 | |

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

| | | | | | | | |
|---------------|--------------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------------|
| | Печенье | 17 | 1.275 | 1.666 | 12.648 | 70.89 | 590 СБР 2013 |
| | Котлеты домашние | 80 | 10.85 | 12.78 | 8.1 | 190 | 271 СБР 2011 |
| | Капуста тушеная | 200 | 5 | 9.2 | 21.4 | 188 | 423 СБР 2013 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | | 10.1 | 61 | 494 СБР 2013 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 53 | 4.03 | 0.42 | 26.08 | 124.55 | 108 СБР 2013 |
| Итого: | | 550 | 21.255 | 24.066 | 78.328 | 634.44 | |

Обед для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----|-------|------|--------|------|--------------|
| | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками. | 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 | 105 | 7.56 | 3.99 | 10.43 | 109 | Т.Т.К. № 23 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11.6 | 10.4 | 56.8 | 372 | 237 СБР 2013 |
| | Компот из апельсинов с яблоками | 180 | 0.45 | 0.18 | 19.98 | 83.7 | 510 СБР 2013 |
| | 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 |
| Итого: | | 885 | 27.31 | 28 | 133.45 | 901 | |

Полдник с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|--------------|
| | 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: 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 рубленые из птицы с овощами | 90 | 9.48 | 9.47 | 11 | 154 | Т.Т.К. № 7 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7.52 | 0.89 | 38.6 | 193 | 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: | | 550 | 21.66 | 10.84 | 94.12 | 548 | |

Обед для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------------|
| | Салат из свеклы с сыром | 100 | 2.8 | 12.1 | 7.1 | 148 | 55 СБР 2013 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.8 | 5 | 10.65 | 95 | 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 | 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 |
| Итого: | | 835 | 26.92 | 33.78 | 121.38 | 891 | |

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 | 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: 12 лет и старше

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

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------------|-----|------|------|-------|--------|--------------|
| | Гуляш (из свинины) | 125 | 9 | 26.8 | 4 | 293.9 | 401 СБР 1996 |
| | Каша вязкая (гречневая) | 200 | 6 | 9 | 29.8 | 228 | 510 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 |
| Итого: | | 575 | 18.8 | 36.2 | 78.03 | 712.85 | |

Обед для учащихся с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|--------------|
| | Винегрет овощной (без лука) | 100 | 1.3 | 10.8 | 6.8 | 130 | 76 СБР 2013 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6.2 | 5.6 | 22.3 | 167 | 139 СБР 2004 |
| | Плов из птицы | 215 | 14.5 | 13.8 | 29.3 | 271 | 492 СБР 2004 |
| | Компот из кураги | 190 | 1.14 | | 29.5 | 119.7 | 638 СБР 2004 |
| | Хлеб пшеничный в/с | 40 | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94 | 108 СБР 2013 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1.65 | 0.3 | 8.35 | 43.5 | 109 СБР 2013 |
| Итого: | | 820 | 27.83 | 30.82 | 115.93 | 825.2 | |

Полдник с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|-------------------|-----|-------|------|-------|--------|--------------|
| | Булочка с маком | 60 | 4.84 | 1.76 | 32.4 | 165 | 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 |
| Итого: | | 365 | 11.04 | 7.16 | 55.19 | 331.95 | |

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

| | | | | | | | |
|---------------|---------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--------------|
| | Тефтели (2 вариант) | 120 | 12.3 | 14.3 | 12.78 | 214.4 | 462в2СБР2004 |
| | Картофельное пюре | 190 | 3.99 | 8.36 | 20.7 | 174.8 | 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 |
| Итого: | | 555 | 19.81 | 23.02 | 76.62 | 560.95 | |

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 | 200 | 4.8 | 17 | 30.4 | 312 | 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 | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 109 СБР 2013 |
| Итого: | | 975 | 29.52 | 29.83 | 98.35 | 887.1 | |

Полдник с 12 лет и старше

| | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------|------|-------|--------|--------------|
| | Пирожки печенные из дрожжевого теста с яблоками | 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 |
| Итого: | | 375 | 8.32 | 5.56 | 70.71 | 361.97 | |

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Ведомость контроля за рационом питания
с 10/2/2023 по

| Режим питания: трехразовое | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|--------|------------------|-----------------|-------------------------------|
| Возрастная категория: с 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека | | | | | | | | | | | | | | Всего за 12 дней | Всего за 1 день | Отклонение от нормы в % (+/-) |
| | Норма продукции в рамках (нетто) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 66 | 25 | 30 | 30 | 30 | 20 | 20 | 15 | 20 | 20 | 20 | 30 | 15 | 275 | 22.91666667 | -65.27777778 | |
| Хлеб пшеничный | 110 | 115 | 115 | 118 | 105 | 112 | 105 | 108 | 112 | 112 | 109 | 110 | 112 | 1333 | 111.0833333 | 0.984848485 | |
| Мука пшеничная | 11 | 58 | 55.4 | 85 | 75 | 86.5 | 85.6 | 75.5 | 70.5 | 56.5 | 85.5 | 86 | 65.5 | 885 | 73.75 | 570.4545455 | |
| Крупы, бобовые | 27.5 | 147.5 | 60 | 103 | 146 | 46 | 66.6 | 116 | 151 | 72 | 96 | 170 | 56 | 1230.1 | 102.5083333 | 272.7575758 | |
| Макаронные изделия | 11 | | 68 | | | 68 | | | 12 | | 62 | | | 210 | 17.5 | 59.09090909 | |
| Картофель | 103 | 52 | 37 | 28 | 75 | 45 | 300 | 112.5 | 52 | 62 | 10 | 10 | 135 | 918.5 | 76.54166667 | -25.68770227 | |
| Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень. | 176 | 115 | | 80 | 145 | 170 | 106 | 54 | 175 | 145 | 194 | 100 | 342 | 1626 | 135.5 | -23.01136364 | |
| Фрукты свежие | 102 | 80 | 200 | 100 | 100 | 113 | 58 | 130 | 135 | 149 | 120 | 100 | 147 | 1432 | 119.3333333 | 16.99346405 | |
| Сухофрукты | 11 | | 10 | 20 | | 25 | | 20 | | | 20 | | 20 | 115 | 9.583333333 | -12.87878788 | |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 110 | 180 | | | 200 | | | | | 200 | 200 | | | 780 | 65 | -40.90909091 | |
| Мясо 1 категории | 43 | 4 | 69.5 | 38 | 80 | 44 | | 41 | 74 | 80 | 51 | 69.5 | 48 | 599 | 49.91666667 | 16.08527132 | |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 22 | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | -100 | |
| Филе грудки | 29 | 81 | 76 | 87 | 86 | 87 | 61 | | 87 | 110 | 61 | 76 | 72.5 | 884.5 | 73.70833333 | 154.1666667 | |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо или малосоленное | 42 | | | | | | 156 | | | | | | | 156 | 13 | -69.04761905 | |
| Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 193 | 119 | | 242 | | | 150 | 185 | | | | | 100 | 796 | 66.33333333 | -65.63039724 | |
| Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%,3,2 %) | 99 | | 200 | | | 200 | | 190 | 200 | | | 200 | | 990 | 82.5 | -16.66666667 | |
| Творог (массовая доля жира не более 9%) | 33 | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | -100 | |
| Сыр | 8.2 | 20 | | | | | | 20 | | | | | | 40 | 3.333333333 | -59.3495935 | |
| Сметана(массовая доля жира не более 15%) | 5.5 | 5 | 12.5 | | | 4.2 | | 5 | 14.2 | | | 12.5 | | 53.4 | 4.45 | -19.09090909 | |
| Масло сливочное | 19.2 | 22.5 | 7 | 17 | 6 | 9 | 10.8 | 20.8 | | 6 | 7 | 15.5 | 9.3 | 130.9 | 10.90833333 | -43.18576389 | |
| Масло растительное | 10 | 11.4 | 26 | 14.5 | 20.8 | 19.4 | 44.8 | 5.6 | 30.3 | 24.5 | 28.5 | 9.3 | 41.4 | 276.5 | 23.04166667 | 130.4166667 | |
| Яйцо диетическое | 22 | 44.1 | 22 | 16.9 | | 2.2 | 11.1 | 3 | 2 | 6.3 | 14 | 5.2 | 6.3 | 133.1 | 11.09166667 | -49.58333333 | |
| 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) | 19.2 | 40 | 39 | 39 | 22 | 26 | 40 | 43 | 35.4 | 32.6 | 26.1 | 22.4 | 45 | 410.5 | 34.20833333 | 78.16840278 | |
| Кондитерские изделия | 8.2 | | | | | | | 45 | | | | | | 45 | 3.75 | -54.26829268 | |
| Чай | 1.1 | 0.5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0.5 | 1 | 1 | 12 | 1 | -9.090909091 | |
| Какао (кофейный напиток) | 0.66 | | | | | | 3 | | | | | | 3 | 6 | 0.5 | -24.24242424 | |
| Дрожжи хлебопекарные | 0.16 | 1.2 | 0.5 | 1 | 1.2 | 1 | 0.5 | 0.7 | 1 | 1 | 1.2 | 1 | 0.7 | 11 | 0.916666667 | 472.9166667 | |
| Соль | 2.75 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 | 3 | 9.090909091 | |

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 рецептов блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004 г.

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

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

СБР 2013 - Сборник технологических нормативов, рецептов 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 ВО
011 Г.

ур блюд

ІХ

ї

Х

Согласованно:

Директор
МОАУ СОШ №

" 18 "

ноября 2024



Утверждаю:

Директор ООО "КШП
"Валентина"

" 18 "

ноября

2024



В.М.Пискунова

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