

Согласовано:

Директор

МОАУ СОШ № 37

Ирина Валентиновна Ковалева

" 06 " 02 2023

Утверждаю:

Директор ООО "КШП

"Валентина"

В.М.Пискунова

" 06 " февраля 2023

Примерное 12-ти дневное
меню питания учащихся с 12
лет и старше, для
общеобразовательных школ
на осенне-зимний и весенне-
летний период 2022-2023
учебного года

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

1-й день

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)	20	4,64	5,9		71,66	15 СБР 2011
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Каша пшениная вязкая с сахаром	240	8,72	12,66	47,18	338,9	258 СБР 2013
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	58	4,41	0,46	28,54	136,3	108 СБР 2013
	Итого:	558	22,87	23,82	95,97	684,59	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	82	142 СБР 2013
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479 СБР 2013
	Котлеты рубленные из птицы	100	15	10,7	9,3	192,5	294 СБР 2011
	Гюре из гороха	180	17,5	1,7	34,8	209	417 СБР 2013
	Комлот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,81	103	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	37	2,81	0,3	18,2	86,95	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	907	40,9	30,54	113,06	871,85	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

2-й день

День:

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							
	Курица в соусе с томатом	90	9,6	9,56	2,9	136	405 СБР 2013
	Макаронные изделия отварные	200	7,46	0,94	38,66	194	516 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
	Итого:	550	21,82	10,98	96,08	556	

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
	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,4	15,3	115	143 СБР 2013
	Котлеты домашние	100	13,56	15,9	10,1	237,5	271 СБР 2011
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	44,64	8,26	33,8	291	Т.Т.К. № 15
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	510 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	855	66,45	39,18	114,44	981,75	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

3-й день

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							
	Мясные колбаски с овощами в соусе	135	9,72	5,19	13,45	140,16	Т.Т.К. № 14
	Картофельное пюре	230	4,83	10,12	25,07	211,6	429 СБР 2013
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,52	141	108 СБР 2013
	Итого:	625	19,21	15,79	83,24	553,76	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	69 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,26	15,1	107	144 СБР 2013
	Колбаски куриные с сыром	100	17,8	7,2	14,8	201	Т.Т.К. № 11
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,66	237 СБР 2013
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	16	1,22	0,13	7,87	37,6	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109 СБР 2013
	Итого:	861	36,57	28,26	127,44	912,36	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

4-й день

День:

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							
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107 СБР 2013
	Плов из птицы	220	17,4	13,85	29,3	296	492 СБР 2004
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	23,3	14,47	79,76	528,3	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Котлеты (особые)	100	13,56	15,98	10,1	237,5	269 СБР 2011
	Рагу овощное (3 вариант)	180	4,5	16,02	24,3	262,2	541 СБР 2004(3в)
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	24	1,82	0,19	11,81	56,4	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	874	26	48,33	103,24	955,4	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

5-й день

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
	Макаронные изделия отварные	190	7,16	0,85	36,7	183,7	291 СБР 2013
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	86	Т.Т.К. № 6
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	550	22,7	15,47	94,16	577,1	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4 СБР 2013
	Свекольник	250	2,18	4,45	12	97	131 СБР 2013
	Курица в соусе с томатом	100	11,66	11,57	3,5	164,5	405 СБР 2013
	Пюре из гороха с маслом	185	17,5	5,8	34,85	246,4	418 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,81	103	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,16	9,8	47	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109 СБР 2013
	Итого:	870	35,75	32,46	100,57	820	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

6-й день

День:

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 рубленные из птицы	100	15	10,7	9,3	192,5	294 СБР 2011
	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37	242	216 СБР 2004
	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:	555	23,48	23,94	88,56	624,75	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Икра морковная	100	2,4	7,6	13	132	78 СБР 2004
	Суп картофельный с клецками	275	1,2	2,6	8,78	63	146 СБР 2013
	Рыба жареная	100	18,2	9,5	4,6	157	333 СБР 2013
	Каша перловая рассыпчатая	230	7	10,3	48,2	320,85	242 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,52	0,18	9,8	47	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	18	1,19	0,22	6,01	31,32	109 СБР 2013
	Итого:	943	33,01	31,68	106,29	832,17	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

7-й день

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	45	3,37	4,41	33,48	187,65	590 СБР 2013
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		71,66	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	260	6,58	1,96	0,29	232,9	260 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	565	19,89	13,97	74,27	690,71	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66 СБР 2013
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,77	18,55	109	158 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	100	12	14,2	11,5	228,85	461в1СБР2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,66	237 СБР 2013
	Компот из кураги	200	1,2		31,06	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	18	1,37	0,14	8,86	42,3	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109 СБР 2013
	Итого:	863	30,1	31,99	129,88	929,91	

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

8-й день

День:

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							
	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286	381 СБР 2013
	Пюре из гороха	200	19,45	1,88	38,7	232,2	417 СБР 2013
	Пюре из гороха	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Чай с сахаром					124,55	108 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	53	4,03	0,42	26,08		
	Итого:	553	41,38	19,8	94,08	702,75	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76 СБР 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	82	142 СБР 2013
	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	18,2	479 СБР 2013
	Сметана					164,5	405 СБР 2013
	Курица в соусе с томатом	100	11,66	11,57	3,5	291	Т.Т.К. № 15
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	44,64	8,26	33,8	291	Т.Т.К. № 15
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	200	0,5	0,2	23,1	96	507 СБР 2013
	Компот из свежих плодов или ягод	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Хлеб ржаной						
	Итого:	895	64,04	37,85	98,44	893,7	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

9-й день

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							
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107 СБР 2013
	Плов из птицы	220	17,4	13,85	29,3	298	492 СБР 2004
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108 СБР 2013
	Итого:	550	23,3	14,47	79,96	529,3	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	10,1	9,3	138	1 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,1	107	144 СБР 2013
	Котлеты (особые)	100	13,56	15,98	10,1	237,5	269 СБР 2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,8	174	291 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	184	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	18	1,37	0,14	8,86	42,3	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109 СБР 2013
	Итого:	843	27,65	31,46	125,17	886,9	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

10-й день

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)	100	12	14,2	11,5	226,85	461в1СБР2004
	Картофельное пюре	190	3,99	8,36	20,7	174,8	429 СБР 2013
	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
	Итого:	550	20,75	23,04	86,72	627,65	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	65 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132 СБР 2004
	Гуляш из птицы	100	9,6	9,52	3,44	140	Т.Т.К. № 9
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,66	237 СБР 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	21	1,6	0,17	10,33	49,35	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	109 СБР 2013
	Итого:	866	29,05	35,17	120,18	918,11	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:

11-й день

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 рубленные из птицы с овощами	100	10,54	10,52	10,28	171	Т.Т.К. № 7
	Рис припущенный	200	4,72	8	43,2	264	415 СБР 2013
	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	19,16	18,92	93,08	612,5	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,9	5,1	3,6	64	21 СБР 2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,65	95	128 СБР 2013
	Котлеты домашние	100	13,56	15,9	10,1	237,5	271 СБР 2011
	Пюре из гороха	180	17,5	1,7	34,8	209	417 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	27	2,06	0,22	13,28	63,45	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	882	38,86	28,22	109,78	834,45	

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

12-й день

День:

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 белокачанной капусты с яблоками	100	1,1	10	6,3	120	6 СБР 2013
	Плов из птицы	200	14	12,86	28,69	254,1	492 СБР 2004
	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	52	3,95	0,42	25,58	122,2	108 СБР 2013
	Итого:	552	19,15	23,28	75,77	557,3	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Икра морковная	100	2,4	7,6	13	132	78 СБР 2004
	Суп картофельный с клецками	275	1,2	2,8	8,78	63	146 СБР 2013
	Фрикадельки в соусе	110	14,3	14,4	15,5	251,3	469 СБР 2004
	Сложный гарнир	200	1,78	8,86	14,6	151,5	553 СБР 2004
	Компот из кураги	200	1,2		31,08	126	638 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,9	0,2	12,3	58,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	930	24,1	33,9	101,92	817,35	

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".