

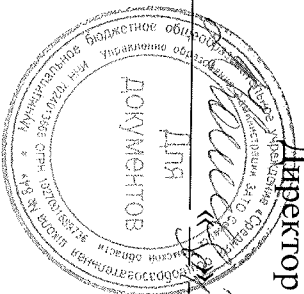
Общество с ограниченной ответственностью "ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"

636017, Томская область, г. Северск, ул. Калинина, д. 69, литер А, помещение 16

Тел. 8-913-850-07-20

Согласовано:

Директор



09 2023

Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»
Комиссаров А.В.



«11» сентября 2023

Примерное циклическое десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений, ЗАТО Северск

для обучающихся, возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет, имеющих аллергию на рыбу.

Неслия первая. Возрастная категория с 7 до 11 лет
 Дети: полноростовки

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Продукт/наименование	Вид блюда	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вид блюда	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
3АВТРАК Каша молочная молочная из рисовой крупы с маслом	205	5,34	7,76	28,67	265	7,50	9,70	35,83	260,00	18207	
3АВТРАК Чай с сахаром	240	0,07	0,02	15,00	240	0,07	0,02	15,00	69,00	35037	
3АВТРАК Суп картофельный	20	6,18	7,80	0,00	60,00	20	6,18	7,80	69,00	4207	
3АВТРАК Суп мясной	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	10007	
3АВТРАК Пюре картофельное	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	66012	
ИТОГО ЗАВТРАК		18,09	19,90	92,33	595,80		18,58	21,84	99,39	647,80	
ИТОГО ЗА ВЕСОВЫЙ	205	2,07	4,73	6,68	79,00	255	2,17	5,95	8,18	96,00	8807
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	90	13,60	12,90	10,88	196,00	100	13,20	14,40	13,60	245,00	29307
ИТОГО ЗА ВЕСОВЫЙ	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,30	283,00	39907
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	50	1,10	3,20	0,89	53,00	50	1,10	3,20	0,89	53,00	33107
ИТОГО ЗА ВЕСОВЫЙ	200	1,30	0,90	26,80	92,00	200	1,30	0,90	26,80	95,00	25117
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	40	3,00	0,80	18,80	92,00	40	3,00	0,80	18,80	92,00	100007
ИТОГО ЗА ВЕСОВЫЙ	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	100007
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	28,99	34,38	102,80	803,00	31,13	39,85	123,97	966,00			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	46,68	54,28	195,03	1398,80	52,68	61,39	222,36	1613,80			

Неслия первая. Возрастная категория с 7 до 11 лет

Дети: вторые

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Продукт/наименование	Вид блюда	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вид блюда	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
3АВТРАК Суп картофельный с картофелем и морковью ст.	150	20,00	14,57	20,03	296,00	200	26,70	19,43	26,70	394,00	36604
3АВТРАК Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	37607	
3АВТРАК Хлеб мясной	50	3,75	0,50	11,80	116,00	50	3,75	0,50	11,80	116,00	10007
3АВТРАК Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	20013
ИТОГО ЗАВТРАК		24,22	15,49	46,33	419,00		19,67	15,30	38,32	599,00	
ИТОГО ЗА ВЕСОВЫЙ	205	1,98	4,40	9,40	86,00	255	2,59	5,35	15,58	122,00	8207
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	100	14,10	16,46	2,60	215,00	100	14,10	16,46	2,60	215,00	38607
ИТОГО ЗА ВЕСОВЫЙ	150	7,85	6,30	40,70	280,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	30207
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	200	0,12	0,02	22,66	92,78	200	0,12	0,02	22,66	92,78	69904
ИТОГО ЗА ВЕСОВЫЙ	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	10007
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	100007
ИТОГО ЗА ВЕСОВЫЙ	30,20	38,08	114,66	885,78	31,93	44,87	139,23	1103,18			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	54,51	43,87	183,99	1383,78	51,00	59,87	227,48	1672,18			

Неслия первая. Возрастная категория с 7 до 11 лет

Дети: третья

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Продукт/наименование	Вид блюда	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вид блюда	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
3АВТРАК Каша молочная молочная из рисовой крупы с маслом	205	7,20	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00	18207
3АВТРАК Суп картофельный	30	6,18	7,80	0,00	69,00	30	6,18	7,80	0,00	69,00	4207
3АВТРАК Каша овсяная	100	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	4110	
3АВТРАК Котлетный пирог с мясом	200	3,60	2,67	29,20	135,00	200	3,60	2,67	29,20	37907	
3АВТРАК Хлеб мясной	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	10007
3АВТРАК Хлеб мясной	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	10007
ИТОГО ЗАВТРАК	500	21,80	30,94	89,45	698,00		23,60	33,84	97,35	788,00	
ИТОГО ЗА ВЕСОВЫЙ	200	3,92	4,36	15,38	115,44	250	4,90	5,33	19,23	160,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	90	13,60	12,90	10,88	196,00	100	15,20	13,60	14,60	245,00	29307
ИТОГО ЗА ВЕСОВЫЙ	155	3,10	9,35	19,13	123,00	185	3,90	14,50	22,96	229,00	31207
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	70204
ИТОГО ЗА ВЕСОВЫЙ	40	3,00	0,50	18,80	92,00	40	3,00	0,50	18,80	92,00	10007
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	10007
ИТОГО ЗА ВЕСОВЫЙ	28,94	27,18	91,70	730,54	28,72	34,90	102,10	844,43			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	47,14	58,12	181,25	1425,54	52,32	68,74	199,45	1602,43			

Итоговая группа: Водяная категория с 7 по 11 лет

Водяная категория с 12 по 18 лет

Демо: группа

Инициалы	Наименование блока	Век блока	Демографические (Г)			Экспертные оценки (по 5 баллам)	Демографические (Г)			Экспертные оценки (по 5 баллам)	№	
			Возраст	Женщины	Учредители		Возраст	Женщины	Учредители (по 5 баллам)			
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	40	0,66	0,12	2,06	14,00	100	1,10	0,20	3,80	24,00	1107
	Омлет с картофелем	150	14,50	18,00	15,52	28,00	200	19,67	24,43	20,79	383,00	21007
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	37607
	Бутерброд с сыром и мясом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	50	13,78	12,64	60,11	394,35	3,07
	Хлеб с мясом	40	2,80	0,40	16,50	80,00	40	2,80	0,40	16,50	80,00	10007
	ИТОГО ЗАВТРАК		31,64	31,24	108,91	830,75		37,22	37,77	146,1	944,35	
	Суп картофельный с борщом (горячий)	200	3,92	4,26	13,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	114,43	10207
	Тесто/блины	100	16,50	18,13	5,90	364,00	100	16,50	18,13	5,90	364,00	71181
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	30207
	Напиток из молока горячий	200	0,38	0,00	127,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00	3481	
	Супчик	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	10007
	Хлеб мясной	40	1,62	0,35	10,25	50,00	25	1,62	0,35	10,25	50,00	10007
	ИТОГО ОБЕД		33,27	39,34	122,43	898,54		38,92	31,65	134,45	947,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,88	60,58	231,34	1729,29		73,04	69,42	250,55	1388,78	

Итоговая группа: Водяная категория с 7 по 11 лет

Водяная категория с 12 по 18 лет

Демо: группа

Инициалы	Наименование блока	Век блока	Демографические (Г)			Экспертные оценки (по 5 баллам)	Демографические (Г)			Экспертные оценки (по 5 баллам)	№	
			Возраст	Женщины	Учредители		Возраст	Женщины	Учредители (по 5 баллам)			
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная из овсянки с яблоком и мясом	205	7,24	9,24	38,00	263,00	245	9,06	11,55	47,50	328,00	18207
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	60412
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	37607
	Хлеб мясной	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	10007
	Хлеб мясной	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	10007
	ИТОГО ЗАВТРАК		14,93	13,83	113,81	631,80		16,75	16,14	121,51	696,80	
	Вопрос с капустой свежей и картофелем и сметаной	205	1,98	4,40	9,40	66,00	285	2,29	5,35	15,58	122,00	8207
	Котлета из мяса	90	13,60	12,90	10,88	196,00	100	15,40	13,60	17,60	245,00	28507
	Пирог картофельный	103,5	2,10	6,65	13,60	123,00	134,5	2,70	8,65	17,68	164,00	31207
	Кашка гречневая	50	1,04	1,33	6,70	43,00	50	1,04	1,33	6,70	43,00	42,00
	Кашка картофельная	200	0,00	0,00	16,40	66,12	200	0,50	0,00	16,40	66,12	10000/43
	Хлеб мясной	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	10000
	Хлеб мясной	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	10000
	ИТОГО ОБЕД		23,34	25,93	86,03	656,12		28,07	30,63	109,26	824,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,27	39,76	197,84	1287,92		44,82	46,77	230,57	1524,92	

Итоговая группа: Водяная категория с 7 по 11 лет

Водяная категория с 12 по 18 лет

Демо: группа

Инициалы	Наименование блока	Век блока	Демографические (Г)			Экспертные оценки (по 5 баллам)	Демографические (Г)			Экспертные оценки (по 5 баллам)	№	
			Возраст	Женщины	Учредители		Возраст	Женщины	Учредители (по 5 баллам)			
ЗАВТРАК	Супчик из курицы с сыром	70,50	14,50	17,93	3,56	233,00	70,50	14,50	17,93	3,56	233,00	289731
	Макаронные изделия отварные	180	5,90	10,90	26,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	281,00	30907
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,07	0,02	15,00	60,00	207	0,07	0,02	15,00	60,00	37707
	Хлеб мясной	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	10007
	ИТОГО ЗАВТРАК		23,47	29,25	68,86	621,00		24,69	31,45	71,56	668,00	
	Омлет с сыром	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	9507
	Суп картофельный с мясом	200	2,18	2,56	16,36	100,00	280	3,01	2,98	20,45	121,00	10307
	Пирог из мяса	200	19,46	27,23	31,87	454,00	250	23,32	32,23	39,08	542,00	29107
	Суп	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	2511
	Хлеб мясной	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	10007
	Хлеб мясной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	10007
	ИТОГО ОБЕД		29,84	31,11	116,41	855,40		34,97	35,31	129,43	974,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,31	60,36	182,27	1476,40		59,66	67,76	200,99	1642,00	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: пятница

Прочие блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каши молочная жидкая из манной крупы с маслом	205	6,10	11,60	33,50	260,00	255	7,60	14,50	41,87	325,00	182/07
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		15,86	19,39	86,77	582,25		17,36	22,29	95,14	647,25	
ОБЕД	Рапология Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Фефтели с соусом	110	9,24	12,20	13,75	212,00	110	9,24	12,20	13,75	212,00	ТРК№3
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	229,00	312/07
	Напиток плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,50	66,12	200	0,00	0,00	16,50	66,12	ТТКС№135
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		20,22	27,45	102,65	740,52		21,43	33,85	108,76	830,87	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,08	46,84	189,42	1322,77		38,79	56,14	203,90	1478,12	