

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:

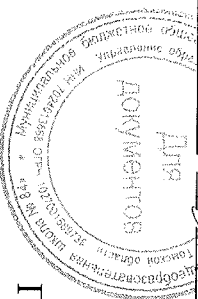
Директор



_____ 09 2023

Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»
Комиссаров А.В. 
« 09 сентября 2023



Примерное циклическое десятидневное меню

Для муниципальных общеобразовательных учреждений, ЗАТО Северск

Для обучающихся, возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет по диете стол №9

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
 День: понедельник

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	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		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208,00	255	7,30	9,70	35,83	260,00	182/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	ИТОГО ЗАВТРАК			8,13	8,63	53,56	326,34		9,59	10,57	60,72	378,34
ОБЕД	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	2,07	4,73	6,68	79,00	255	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
	Котлета из птицы	100	15,20	14,40	13,60	245,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00	295/07
	Рагу из овощей	160	2,90	7,80	24,00	198,00	190	3,46	9,26	14,98	170,98	143/07
	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	9,10	48,00	200	0,46	0,16	29,10	125,00	638/04
	Хлеб Дарницкий	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
ИТОГО ОБЕД			1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
			23,75	27,54	73,03	666,00		26,03	30,47	95,74	782,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,88	36,17	126,59	992,34		35,62	41,04	156,48	1161,32	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: вторник

Прием пищи	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		
ЗАВТРАК	Суфле творожное с молоком ст	150	20,00	14,57	20,03	296,00	200	26,70	19,43	26,70	394,00	365/04
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	30	1,94	0,30	12,30	60,00	30	1,94	0,30	12,30	60,00	ГОСТ
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	ИТОГО ЗАВТРАК			22,61	15,49	46,97	424,34		19,67	15,30	88,22	569,00
ОБЕД	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	205	1,98	4,40	9,40	86,00	255	2,59	5,35	15,58	122,00	82/07
	Печень по-строгановски	100	14,10	16,46	2,60	215,00	100	14,10	16,46	2,60	215,00	266/07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток апельсиновый или лимонный (без сахара)	200	0,12	0,02	2,66	15,78	200	0,12	0,02	2,66	15,78	699/04
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	30	1,94	0,30	12,30	60,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ	
ИТОГО ОБЕД			27,49	27,68	77,06	672,78		31,93	44,57	139,23	1103,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,10	43,17	124,03	1097,12		51,60	59,87	227,45	1672,18	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День:среда

Применение пищи	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			
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07	
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07	
	Сыр полужирный	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07	
	Кофейный напиток с колотком (без сахара)	200	3,60	2,67	14,20	97,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ	
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ	
	ИТОГО ЗАВТРАК		25,28	27,14	65,33	579,00		27,08	30,04	88,13	700,00		
	ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
		Суп картофельный с бобовыми (горю)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	114,43	102/07
		Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)	240	16,52	9,07	25,70	250,51	240	16,52	9,07	25,70	250,51	351,464
	Напиток из ягод замороженных(без сахара)	200	0,10	0,02	2,26	27,00	200	0,10	0,02	2,26	27,00	702/04	
	Хлеб Дарницкий	30	1,94	0,30	12,30	60,00	30	1,94	0,30	12,30	60,00	ГОСТ	
	ИТОГО ОБЕД		23,14	13,77	57,72	467,45		24,56	14,92	63,29	475,94		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,42	40,91	123,05	1046,45		51,64	44,96	151,42	1175,94		

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День:четверг

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Применение пищи	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			
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07	
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07	
	Плоды или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13	
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ	
	ИТОГО ЗАВТРАК		8,92	9,52	62,49	371,34		12,19	11,93	82,14	484,59		
	ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
		Расолышник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
		Колбасы капустные с маслом	150/5	6,72	9,29	25,43	212,00	200/5	9,32	14,72	33,94	306,00	143/11
		Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
		Напиток из плодов или ягод шиповника(без сахара)	200	0,38	0,00	16,40	50,00	200	0,00	0,00	16,40	50,00	348/1
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ	
	ИТОГО ОБЕД		16,24	25,45	117,68	738,80		20,03	34,32	138,05	919,75		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		25,16	34,97	180,17	1110,14		32,22	46,25	220,19	1404,34		

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День: пятница

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	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		
ЗАВТРАК	Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	Макаронные изделия, припущенные с сыром	205	13,11	13,60	85,01	417,00	205	13,11	13,60	85,01	417,00	204/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК			15,90	14,07	99,06	499,00		17,52	14,32	109,31	543,00
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,36	100,00	250	3,01	2,98	20,45	121,00	109/07
	Шницель из мяса	100	10,48	12,53	11,44	200,38	100	10,48	12,53	11,44	200,38	268/07
	Рагу из овощей	160	2,90	7,80	24,00	198,00	190	3,46	9,26	14,98	170,98	143/07
	Напиток из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,00	9,00	39,60	200	0,16	0,00	29,00	39,60	ТТК 342/1
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ	
ИТОГО ОБЕД			18,84	23,34	80,45	633,98		20,23	25,22	95,52	627,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,74	37,41	179,51	1128,98		37,75	39,54	204,83	1170,96	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: понедельник

Прием пищи	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		
ЗАВТРАК	Каша Дружба вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	255	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11
	Сыр порцими	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	рыццо вареное вкрутку	40	5,08	4,60	0,28	63,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Кавказ с молоком (без сахара)	200	4,42	3,94	6,20	77,00	200	4,42	3,94	6,20	77,00	382/1/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
ИТОГО ЗАВТРАК			24,42	25,61	56,25	522,00		25,72	27,80	63,56	575,00	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	2,07	4,73	6,68	79,00	255	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
	Капустя тушеная с филе птицы	150/50	9,00	7,50	7,36	255,00	200/50	11,25	10,10	9,80	343,00	200/04
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
ИТОГО ОБЕД			15,88	12,95	43,94	482,00		18,23	16,77	47,88	587,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,30	38,56	100,19	1004,00		43,95	44,57	111,44	1162,00	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День: вторник

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	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		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	14,50	18,06	15,32	282,00	200	19,67	24,51	20,79	383,00	210/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК			18,91	18,78	39,62		24,08	25,23	45,09	509	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горшок)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	114,43	102/07
	Чахохбили	100	16,50	18,13	5,90	264,00	100	16,50	18,13	5,90	264,00	711/81
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	307/07
	Напиток из плодов или ягод сушеных(без сахара)	200	0,38	0,00	16,40	50,00	200	0,38	0,00	16,40	50,00	348/1
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	30	1,94	0,30	12,30	60,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ	
ИТОГО ОБЕД			32,09	29,19	100,08	785,54	800	35,94	31,70	120,30	874,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,00	47,97	139,70	1193,54		60,02	56,93	165,39	1383,43	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: среда

Прием пищи	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		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	205	7,24	9,24	38,00	263,00	255	9,06	11,55	47,50	328,00	182/07
	Плоды или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК			9,53	10,11	62,89	381,34		11,35	12,42	72,39	446,34
ОБЕД	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	205	1,98	4,40	9,40	86,00	255	2,59	5,35	15,58	122,00	82/07
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/15
	Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,40	66,12	200	0,30	0,00	16,40	66,12	ТТК№143
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ	
ИТОГО ОБЕД			18,45	20,34	88,55	618,12		20,08	23,40	102,59	707,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			27,98	30,45	151,44	999,46		31,43	35,82	174,98	1153,46	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День: четверг

Прием пищи	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		
ЗАВТРАК		120	14,50	17,93	3,56	233,00	120	14,50	17,93	3,56	233,00	299/331
	Суфле из курицы с соусом											
	Рагу из овощей	160	2,90	7,80	24,00	198,00	190	3,46	9,26	14,98	170,98	143/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		19,09	26	37,81	483,00		21,27	27,71	39,04	505,98	
ОБЕД		60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	Овощи свежие											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,36	100,00	250	3,01	2,98	20,45	121,00	103/07
	Плов из птицы	200	19,46	27,53	31,87	454,00	250	23,32	32,23	39,08	542,00	291/07
	Напиток витаминный (без сахара)	200	0,--	0,16	9,10	48,00	200	0,46	0,--	9,10	48,00	638(1)/04
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	30	1,94	0,30	12,30	60,00	30	1,94	0,30	12,30	60,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		26,20	30,87	81,11	722,40		31,33	36,07	94,13	841,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,29	56,87	118,92	1205,40		52,60	63,78	133,17	1346,98	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День: пятница

Прием пищи	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		
ЗАВТРАК		205	7,40	10,98	39,20	286,00	255	9,25	13,75	45,00	357,00	182/07
	Каша молочная жидкая из ячневой крупы с маслом											
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3/11
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Лимон или ягода свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	ИТОГО ЗАВТРАК		14,52	18,87	71,61	516,59		16,37	21,64	77,41	587,59	
ОБЕД		205	1,64	5,00	13,97	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Рассольник Ленинградский											
	Тертель с соусом	110	9,24	12,20	13,75	212,00	110	9,24	12,20	13,75	212,00	ТК№3
	Картофель отварной	150	2,90	6,60	22,20	160,00	180	3,40	7,90	26,60	180,00	323/81
	Напиток плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,50	66,12	200	0,00	0,00	16,50	66,12	ТК№135
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		16,90	24,25	86,07	631,52		17,81	26,80	92,75	675,87	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		31,42	43,12	157,68	1148,11		34,18	48,44	170,16	1263,46	

Неделя вторая Возрастная категория с 12 до 18 лет