

Общество с ограниченной ответственностью "ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"

636017, Томская область, г. Северск, ул. Калинина, д. 69, помещение 1016

Согласовано:

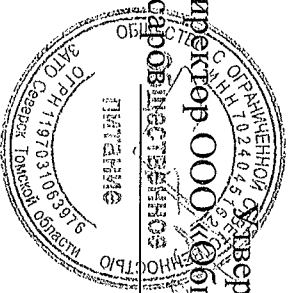
Директор



« » _____ 2024

Сотверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»



А.В. Комиссаров « » _____ 2024

Примерное десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений, ЗАТО Северск

для обучающихся 7-11 лет, 12-18 лет (сезон: зима-весна).

Неделя первая Возраст категория с 7 До 11 лет
Дни

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,84	7,76	28,67	208,00	250/5	7,30	9,70	35,83	260,00	182/07
		200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
		50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	2/22
		50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
		Итого завтрак:		12,05	9,18	95,20	510,00		13,51	11,12	102,36	562,00
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,07	4,73	6,68	79,00	250/5	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
		110	15,20	14,40	12,20	245,00	110	15,20	14,40	12,20	245,00	ТТК№295
		150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
		200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
		50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Итого обед:		31,46	31,03	118,18	870,00		32,78	34,45	125,38	934,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43,51	40,21	213,38	1380,00		46,29	45,57	227,74	1496,00	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" вязкая	200/5	5,50	8,77	29,27	213,00	250/5	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11	
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10	
	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07	
	Хлеб Пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	гост	
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	гост	
	Итого завтрак:		16,47	25,44	73,42	559,00		17,77	27,63	80,73	612,00		
	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	144,43	102/07
		Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	100	14,10	5,70	4,40	126,40	402/22
		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
Напиток из ягод замороженных		200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04	
Хлеб Пшеничный		50	3,75	0,50	23,50	115,00	25	1,88	0,25	11,75	57,50	гост	
Хлеб Дарницкий		25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	гост	
Итого обед:			31,34	17,03	111,49	760,94		32,02	19,09	111,76	782,33		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			47,81	42,47	184,91	1319,94		49,79	46,72	192,49	1394,33		

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	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 с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб Пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Горячий бутерброд	60	6,67	8,47	14,98	163,00	60	6,67	8,47	14,98	163,00	7/22
	Итого завтрак:		17,12	17,64	91,08	591,00		18,77	19,80	100,48	654,25	
ОБЕД	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	200/5	1,98	4,40	9,40	86,00	250/5	2,59	5,35	15,58	122,00	82/07
	Биточки рыбные с соусом	70/30	12,60	11,52	10,88	196,00	70/30	12,60	11,52	10,88	196,00	234/331/07
	Пюре картофельное	103,5	2,10	6,65	13,60	123,00	134,5	2,70	8,65	17,68	160,00	312/07
	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	50	1,04	1,33	6,70	43,00	321/07
	Напиток из плодов или ягод сушеных	200	0,38	0,00	31,40	127,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00	348/1
	Хлеб Пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	Итого обед:		25,09	24,90	115,98	790,00		24,68	27,60	115,99	813,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,21	42,54	207,06	1381,00		43,45	47,40	216,47	1467,25	

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный(отварной)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	100	3,10	0,20	6,50	40,00	71/15	
	Омлет Натуральный	150	14,50	18,06	15,32	282,00	200	19,67	24,51	20,79	383,00	210/07	
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07	
	Хлеб Пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ	
	Итого завтрак:		23,18	22,62	87,48	647,80		29,59	29,15	95,55	764,80		
	ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,27	2,30	10,80	79,36	100	2,12	3,77	17,43	128,01	ТТК №64
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,60	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	39,83	542,00	291/07
		Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,12	0,02	22,66	92,78	200	0,12	0,02	22,66	92,78	699/04
Хлеб Пшеничный		50	3,75	0,50	23,50	115,00	25	1,88	0,25	11,75	57,50	ГОСТ	
Хлеб Дарницкий		25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ	
Итого обед:			28,40	33,16	115,68	891,14		32,07	39,50	122,37	991,29		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			51,58	55,78	203,16	1538,94		61,66	68,65	217,92	1756,09		

Неделя первая Возрастная категория с 7 До 11 лет
 День 5

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Тема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
АВТРАК	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/5	7,30	11,62	31,20	254,00	250/5	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07
		10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
		1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
		200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
		50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
		Итого завтрак:	19,83	27,59	84,28	662,00		21,63	30,49	92,08	725,00	
		205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
		110	7,91	17,98	9,33	231,00	110	7,91	17,98	9,33	231,00	188/223
		155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
		200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Чай с сахаром											
	Хлеб Пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост	
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	25	1,62	0,25	10,25	50,00	гост	
	Итого обед:		18,09	33,10	90,21	726,40		19,30	39,50	97,29	816,75	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		37,92	60,69	174,49	1388,40		40,93	69,99	189,37	1541,75	

Неделя вторая

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,10	11,60	33,50	260,00	250/5	7,60	14,50	41,87	325,00	182/07	
	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,84	117,00	50	6,03	3,67	14,84	117,00	6/22	
	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:		15,44	15,79	83,84	537,00		16,94	18,69	92,21	602,00		
	ОБЕД	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,07	4,73	6,68	79,00	250/5	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
		Зразы рубленные из курицы с соусом	120	10,10	18,10	13,59	258,00	120	10,10	18,10	13,59	258,00	294/331/07
		Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
		Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
		Хлеб Пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
Хлеб Дарницкий		25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	гост	
Итого обед:			24,74	34,48	109,32	833,00		26,06	37,90	116,52	897,00		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			40,18	50,27	193,16	1370,00		43,00	56,59	208,73	1499,00		

Неделя вторая

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	205	5,70	11,48	18,82	145,00	255	7,13	15,58	23,53	183,00	120/07
	Какао с молоком	200	4,42	3,94	26,20	154,00	200	4,42	3,94	26,20	154,00	382/07
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Хлеб Пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	0,25	10,25	50,00	50,00	ГОСТ
	Итого завтрак:		18,49	20,09	108,53	630,80		18,55	34,19	152,99	668,80	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,60	100,00	250	3,01	2,98	20,45	121,00	103/07
	Гуляш из филе птицы	100	29,40	9,00	18,00	201,00	100	29,40	9,00	18,00	201,00	401/07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб Пшеничный	25	1,88	0,25	11,75	57,50	25	1,88	0,25	11,75	57,50	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
Итого обед:		43,00	18,38	112,30	718,50		45,40	20,04	124,32	789,50		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,49	38,47	220,83	1349,30		63,95	54,23	277,31	1458,30		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	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 с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07	
	Бургерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	2/22	
	Хлеб Дарницкий	50	1,88	0,25	11,75	57,50	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ	
	Хлеб Пшеничный		1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ	
	Итого завтрак:		19,07	15,02	150,04	711,50		22,56	15,52	172,04	819,00		
	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	144,43	102/07
		Котлета "Дружба" (минтай)	90	17,33	18,95	12,70	291,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00	ТРК 46
		Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
		Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	200	0,30	0,00	39,40	160,00	331/07
Кисель из сока плодово или ягодного		200	0,30	0,00	39,40	160,00	200	0,30	0,00	39,40	160,00	249/22	
Хлеб Пшеничный		50	3,75	0,50	23,50	115,00	25	1,88	0,25	11,75	57,50	ГОСТ	
Хлеб Дарницкий		25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ	
Итого обед:			31,12	38,51	121,25	959,54		31,83	41,39	157,09	1132,93		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			50,19	53,53	271,29	1671,04		54,39	56,91	329,13	1951,93		

Неделя вторая Возрастная категория с 7 До 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	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 с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	Хлеб Пшеничный	25	1,88	0,25	11,75	57,50	25	1,88	0,25	11,75	57,50	ГОСТ
	Итого завтрак:			23,97	15,49	66,83	510,50	30,67	20,35	73,50	608,50	
ОБЕД	Икра овощная	60	1,30	4,10	8,30	75,00	100	2,10	6,80	15,40	132,00	ТР75/1
	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Жаркое из птицы (филе)	200	19,15	15,65	25,62	320,00	250	23,94	19,56	32,03	400,00	259/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб Пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
Итого обед:			27,56	25,52	97,93	761,40	35,18	33,63	124,94	972,75		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			51,53	41,01	164,76	1271,90	65,85	53,98	198,44	1581,25		

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День 10

Возрастная категория с 14 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263,00	250/5	9,06	11,55	47,50	328,00	182/07
		40	1,40	1,16	30,24	137,00	40	1,40	1,16	30,24	137,00	гост
		20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
		200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
		25	1,88	0,25	11,75	57,50	25	1,88	0,25	11,75	57,50	гост
		25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	гост
Итого завтрак:												
			18,39	18,72	105,24	636,50		20,21	21,03	114,74	701,50	
ОБЕД	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	200/5	1,98	4,40	9,40	86,00	250/5	2,59	5,35	15,58	122,00	
		100	6,55	19,77	8,04	236,00	100	6,55	19,77	8,04	236,00	82/07
		150	3,60	10,54	39,30	265,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	182/222/22
		200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	305/07
		50	3,75	0,50	23,50	115,00	25	1,88	0,25	11,75	57,50	25/11
		25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
Итого обед:												
			18,80	35,46	117,29	847,00		19,88	38,52	129,83	928,50	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ												
			37,19	54,18	222,53	1483,50		40,09	59,55	244,57	1630,00	

