

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
МБОУ «СОШ № 83»




Е.В. Демина
«18» декабря 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ООО «Общественное питание»




А.В. Комиссаров
«18» декабря 2023г.

Циклическое десятидневное меню

для обучающихся возрастной категории от 7 до 11 лет и от 12 лет и старше
(сезон: зима, весна)

Неделя первая
День: понедельник

Возрастная категория с 7 до 11 лет

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 с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	ИТОГО ЗАВТРАК		18,09	19,9	92,23	595,8		19,55	21,84	99,39	647,80	
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
	Котлеты из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00	295/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	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	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб Ларникий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		29,29	34,63	117,65	885		32,21	39,55	127,57	998,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,38	54,53	209,88	1480,80		51,76	61,39	226,96	1645,80	

Неделя первая
День: вторник

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Репентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле творожное с молоком ступенным	150	20,00	14,57	20,03	296,00	26,70	19,43	26,70	394,00	365/04
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	ИТОГО ЗАВТРАК		24,22	15,49	68,33	518,00	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	2,59	5,35	15,58	122,00	82/07
	Печень по-строгановски	100	14,10	16,46	2,60	215,00	14,10	16,46	2,60	215,00	266/07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	22,66	92,78	0,12	0,02	22,66	92,78	699/04
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		30,29	28,08	114,66	835,78	32,47	30,27	129,01	921,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,51	43,57	182,99	1353,78	52,14	45,57	217,23	1490,78		

Неделя первая
День: среда

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая, молочная из пшенной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07
	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
ОБЕД	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		21,80	30,94	89,55	695,00	23,60	33,84	97,35	758,00	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	4,90	5,33	19,23	144,43	102/07
	Котлета "Дружба"	90	17,33	18,95	12,70	291,00	18,93	21,06	14,10	322,00	п.к.№46
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		30,66	33,48	101,51	831,54	34,04	41,81	110,59	957,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,46	64,42	191,06	1526,54	57,64	75,65	207,94	1715,43	

Неделя первая
День: четверг

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	233,00	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,07	0,02	15,00	60,00	0,07	0,02	15,00	60,00	377/07
	Бутироброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,84	117,00	6,03	3,67	14,84	117,00	6/22
	Гематоген детский	40	1,40	1,20	30,40	138,00	1,40	1,20	30,40	138,00	гост
	ИТОГО ЗАВТРАК			14,13	13,54	97,84	568,00	15,78	15,70	107,24	631,25
ОБЕД	Икра морковная	60	1,30	4,10	8,30	75,00	2,10	6,80	15,40	132,00	75/07
	Расольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	97,40	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Жаркое из тигицы (филе)	200	19,15	15,65	25,62	320,00	23,94	19,56	32,03	400,00	259/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
ИТОГО ОБЕД	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		28,43	25,67	104,45	788,4	34,43	33,53	120,24	949,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,56	39,21	202,29	1356,40	50,21	49,23	227,48	1581,00	

Неделя первая
День: пятница

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Возрастная категория с 7 до 11 лет			Возрастная категория с 12 до 18 лет			Энергетиче сская ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче сская ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия , припущенные с сыром	13,11	13,60	85,01	13,11	13,60	85,01	417,00	205	13,11	13,60	85,01	417,00	204/07
	Булгурод с повидлом	2,39	0,90	28,03	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	3/22
	Хлеб Дарницкий	3,24	0,50	20,50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Какао с молоком	4,42	3,94	26,20	4,42	3,94	26,20	154,00	200	4,42	3,94	26,20	154,00	382/07
	ИТОГО ЗАВТРАК		23,16	18,94	159,74	23,16	18,94	159,74	798,00		23,16	18,94	159,74	798,00
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,18	2,56	16,36	2,18	2,98	20,45	100,00	250	3,01	2,98	20,45	121,00	103/07
	Шницель из мяса	9,40	11,20	10,20	10,48	12,53	11,44	180,00	100	10,48	12,53	11,44	200,38	268/07
	Рис припущенный	3,60	10,54	39,30	4,32	12,65	47,16	265,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
	Соус сметанный с томатом	1,10	5,20	0,89	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	Чай с сахаром	0,07	0,02	15,00	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	1,62	0,25	10,25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	1,50	0,20	9,40	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
ИТОГО ОБЕД		19,47	29,97	101,40	22,10	33,83	114,59	756,00		22,10	33,83	114,59	850,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,63	48,91	261,14	45,26	52,77	274,33	1554,00		45,26	52,77	274,33	1648,38	

Неделя вторая
День: понедельник

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Репентуры		
		Вес блюда	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
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб 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 ЗАВТРАК		13,87	22,04	64,30	507,00		15,17	24,23	71,61	560,00	
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
	Биточки из пшеницы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00	295/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	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 Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		29,29	34,63	117,65	885,00		32,21	39,55	127,57	998,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,16	56,67	181,95	1392,00		47,38	63,78	199,18	1558,00	

Неделя вторая
День: вторник

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Приним 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	Суп молочный с вермишелью	205	5,70	11,48	18,82	145,00	255	7,13	15,58	23,53	183,00	120/07
	Булочка домашняя	100	3,64	12,52	53,92	358,00	100	3,64	12,52	53,92	358,00	424/07
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	ИТОГО ЗАВТРАК			10,91	24,22	97,14	609,00		12,34	28,32	101,85	647,00
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 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
	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	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 ОБЕД			45,89	20,23	120,39	812,54		48,44	22,54	132,41	891,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,80	44,45	217,53	1421,54		60,78	50,86	234,26	1538,43	

Неделя вторая
День: среда

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория с 7 до 11 лет			Возрастная категория с 12 до 18 лет			Энергетическая ценность (ккал)			№ Рецептуры	
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Белки		Жиры
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
	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	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		14,93	13,83	111,81	631,80	16,75	16,14	121,31	696,80		
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
	Котлета "Дружба"	90	17,33	18,95	12,70	291,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00	ТТК№46
	Шоуре 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
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,40	66,12	200	0,30	0,00	16,40	66,12	ТТК№143
	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		28,69	32,23	98,10	801,12	31,80	37,29	109,76	905,12		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,62	46,06	209,91	1432,92	48,55	53,43	231,07	1601,92		

Неделя вторая
День: четверг

Возрастная категория с 7 до 11 лет

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)	№ Рецентуры
			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	6,40	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
	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	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК			22,67	19,10	73,52	558,00		29,08	25,63	81,49	675,00
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,40	4,11	9,24	79,00	100	2,30	6,80	15,40	132,00	75/07
	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 пшны	200	19,46	27,53	31,87	454,00	250	23,32	32,23	39,08	542,00	291/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25.ноя
	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			27,46	34,65	103,92	824,00		33,05	42,46	121,38	986,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,13	53,75	177,44	1382,00		62,13	68,09	202,87	1661,00	

Неделя вторая
День: пятница

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прем нищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша 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					
	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	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07					
	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13					
	Гёфтели с соусом	110	9,24	12,20	13,75	212,00	110	9,24	12,20	13,75	212,00	тнк№3					
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07					
	Напиток плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,50	66,12	200	0,00	0,00	16,50	66,12	ТТК№135					
	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 ОБЕД		19,26	27,32	94,48	704,92		20,91	33,80	102,31	804,87						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,12	46,71	181,25	1287,17		38,27	56,09	197,45	1452,12						