

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ»

636017, Томская область, г. Северск, ул. Калинина, д. 69, , помещение 1016
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 по диете «Стол № 9»

для обучающихся возрастной категории: от 7 до 11 лет, от 12 лет и старше

(сезон: зима, весна)

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 без сахара	200	0,00	0,00	0,60	5,00	200	0,00	0,00	0,60	5,00	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
	ИТОГО ЗАВТРАК			7,86	8,41	49,32	310		9,32	10,35	56,48	362,00
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
	Котлеты из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00	295/07
	Перловка отварная	150	3,75	0,60	40,35	183,00	180	4,50	0,72	3,42	216,00	ТТК№21
	Напиток из плодов или ягод сушеных, без сахара	200	0,08	0,00	21,80	120,00	200	0,08	0,00	21,80	120,00	348/1
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
ИТОГО ОБЕД			24,12	18,88	108,76	720		26,57	21,72	121,05	819,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,98	27,29	158,08	1030,00		35,89	32,07	177,53	1181,00	

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	150	20,00	14,57	20,03	296,00	200	26,70	19,43	26,70	394,00	365/04
	Чай без сахаром	200	0,00	0,00	0,60	5,00	200	0,00	0,00	0,60	5,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	ИТОГО ЗАВТРАК		22,02	15,22	40,68	398,00		28,72	20,08	47,35	496,00	
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 лимонный без сахара	200	0,12	0,02	18,66	72,78	200	0,12	0,02	22,66	72,78	699/04
	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		28,67	27,83	100,41	765,78		30,85	30,02	118,76	851,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,69	43,05	141,09	1163,78		59,57	50,10	166,11	1347,78		

Неделя первая 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 пшенной 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
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,56	2,80	5,36	54,02	200	3,56	2,80	5,36	54,02	379/07
	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		20,56	19,67	65,89	513,02		22,36	22,57	73,69	576,02	
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"	90	17,33	18,95	12,70	291,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00	ГТК№46
	Капуста свежая тушеная	150	3,12	3,99	20,10	129,00	150	3,12	3,99	20,10	129,00	321/07
	Чай без сахаром	200	0,00	0,00	0,60	5,00	200	0,00	0,00	0,60	5,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		27,61	27,70	69,28	640,54		30,19	30,88	74,53	700,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,17	47,37	135,17	1153,56		52,55	53,45	148,22	1276,45	

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

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 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 без сахаром с лимоном	207	0,00	0,00	0,60	5,00	207	0,00	0,00	0,60	5,00	377/07
	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
	ИТОГО ЗАВТРАК			8,65	9,30	58,25	355,00		10,30	11,46	67,65	418,25
ОБЕД	Икра морковная	60	1,30	4,10	8,30	75,00	100	2,10	6,80	15,40	132,00	75/07
	Расольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	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 без сахара	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			26,81	25,42	94,2	738,4		32,81	33,28	109,99	899,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			35,46	34,72	152,45	1093,40		43,11	44,74	177,64	1318,00	

Неделя первая 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	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,80	79,36	100	2,12	3,77	17,43	128,01	ТТК№64
	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
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	Какао с молоком без сахара	200	4,42	3,94	10,20	134,00	200	4,42	3,94	10,20	134,00	382/07
	ИТОГО ЗАВТРАК			20,42	20,13	116,26	680,36		21,27	21,56	122,89	729,01
ОБЕД	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
	Шницель из мяса	90	9,40	11,20	10,20	180,00	100	10,48	12,53	11,44	200,38	268/07
	Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
	Чай без сахаром	200	0,00	0,00	0,60	5,00	200	0,00	0,00	0,60	5,00	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	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД			18,30	24,75	86,11	646,00		22,43	28,81	108,70	786,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,72	44,88	202,37	1326,36		43,70	50,37	231,59	1515,39	

Неделя вторая 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			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 без сахаром	200	0,00	0,00	0,60			5,00	200	0,00	0,00	0,60	5,00	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			13,80	22,02	49,90		452,00		15,10	24,21	57,21	505,00	
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 птицы	90	13,60	12,90	10,88			196,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00	295/07
	Перловка отварная	150	3,75	0,60	40,35			183,00	180	4,50	0,72	48,42	216,00	ТТК№621
	Напиток из плодов или ягод сушеных, без сахара	200	0,08	0,00	21,80			120,00	200	0,08	0,00	21,80	120,00	348/1
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25			50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80			92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД			24,12	18,88	108,76		720,00		26,57	21,72	121,05	819,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,92	40,90	158,66		1172,00		41,67	45,93	178,26	1324,00		

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)	№ Репетитур
			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
	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
	Чай без сахаром	200	0,00	0,00	0,60	5,00	200	0,00	0,00	0,60	5,00	376/07
	ИТОГО ЗАВТРАК			7,72	12,13	39,47		9,15	16,23	44,18	285,00	
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
	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
	Напиток из ягод замороженных без сахара	200	0,10	0,02	15,26	94,00	200	0,10	0,02	15,26	94,00	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	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД			45,89	20,23	118,39		50,06	22,79	140,66	931,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,61	32,36	157,86		59,21	39,02	184,84	1216,43		

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

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 овсяных хлопьев с маслом	205	7,24	9,24	38,00	263,00	255	9,06	11,55	47,50	328,00	182/07
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Чай без сахаром	200	0,00	0,00	0,60	5,00	200	0,00	0,00	0,60	5,00	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			9,26	9,89	58,65	365,00	11,08	12,20	68,15	430,00	
ОБЕД	Борщ с капустой свежей 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
	Капуста свежая тушеная	150	3,12	3,99	20,10	129,00	150	3,12	3,99	20,10	129,00	321/07
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,40	66,12	200	0,00	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	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД			27,05	27,99	87,65	714,12	29,26	31,05	95,23	781,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,31	37,88	146,30	1079,12	40,34	43,25	163,38	1211,12		

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

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	Зеленый горошек консервированный (отварной)	100	3,10	0,20	6,40	40,00	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 без сахаром	200	0,00	0,00	0,60	5,00	200	0,00	0,00	0,60	5,00	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		20,84	18,76	42,82	427,00		26,01	25,21	48,29	528,00	
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 птицы	200	19,46	27,53	31,87	454,00	250	23,32	32,23	39,08	542,00	291/07
	Напиток из плодов или ягод сушеных, без сахара	200	0,08	0,00	21,80	120,00	200	0,08	0,00	21,80	120,00	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	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		26,24	34,65	98,92	849,00		31,83	42,46	116,38	1011,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,08	53,41	141,74	1276,00		57,84	67,67	164,67	1539,00	

Неделя вторая 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	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 без сахаром	200	0,00	0,00	0,60	5,00	200	0,00	0,00	0,60	5,00	376/07
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	ИТОГО ЗАВТРАК			12,95	19,27	61,67	474,25	14,45	22,17	70,04	539,25	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Тефтели с соусом	110	9,24	12,20	13,75	212,00	110	9,24	12,20	13,75	212,00	ТТК№3
	Рагу из овощей	160	2,90	7,80	24,00	198,00	190	3,46	9,26	14,98	170,98	143/07
	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			18,40	25,65	97,27	715,52	19,37	28,36	90,53	712,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			31,35	44,92	158,94	1189,77	33,82	50,53	160,57	1252,10		