

Общество с ограниченной ответственностью "ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"
636017, Томская область, г. Северск, ул. Калинина, д. 69, помещение 1016

Согласовано:

Директор


«08» 2024



Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»

А.В.Комиссаров 
«08» августа 2024



Примерное десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений, ЗАТО Северск

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









Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День1

Возрастная категория с 12 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 "Дружба" вязкая	200/5	5,50	8,77	29,27	213,00	250/5	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Бутерброд 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	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
				11,20	10,19	92,80	500,00		12,50	12,38	100,11	553,00
ОБЕД	Зеленый горошек консервированный (отварной)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	100	3,10	0,20	6,50	40,00	71/15
	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
	Котлеты из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	100	15,20	14,40	12,20	245,00	295/07
	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	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	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		33,15	30,00	123,60	864,00		39,28	34,29	147,44	1046,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,35	40,19	216,40	1364,00		51,78	46,67	247,55	1599,00	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

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 жидкая молочная гречневая с маслом	200/5	6,63	8,65	37,60	253,00	250/5	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	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:		17,60	25,32	81,75	599,00		19,25	27,48	91,15	662,25	
	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	144,43	102/07
	Печень по-строгановски	100	14,10	16,46	2,60	215,00	100	14,10	16,46	2,60	215,00	266/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	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:		30,05	32,51	99,77	849,94		34,31	36,11	121,09	985,43	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,65	57,83	181,52	1448,94		53,56	63,59	212,24	1647,68	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День 3

Возрастная категория с 12 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	Суп молочный с вермишелью	205	5,70	11,48	18,82	145,00	255	7,13	15,58	23,53	183,00	120/07
	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	30	2,25	0,30	14,10	69,00	30	2,25	0,30	14,10	69,00	гост
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Итого завтрак:		8,42	12,20	57,72	321,00		9,85	16,30	62,43	359,00	
ОБЕД	Огурец соленый	60	0,57	0,11	2,42	12,08	100	1,00	0,20	4,00	20,10	71/15
	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
	Котлета "Дружба" (минтай)	90	17,33	18,95	12,70	291,00	100	18,93	21,06	14,10	322,00	ТТК 46,
	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	30	2,25	0,30	14,10	69,00	гост
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	гост
	Итого обед:		28,77	32,19	109,97	847,08		30,51	37,14	113,81	913,10	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		37,19	44,39	167,69	1168,08		40,36	53,44	176,24	1272,10	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День 4

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	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	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	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
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	200	0,16	0,00	29,00	116,60	342/07
	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:			27,83	30,96	113,50	850,00		32,96	36,16	126,83	968,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			51,01	53,58	200,98	1497,80		62,55	65,31	222,38	1733,40	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День 5

Возрастная категория с 12 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 пшенной 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	
	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	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	1 шт./40г	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 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 завтрак:			16,05	24,94	68,58	559,50		17,85	27,84	76,38	622,50	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13	
	Голубцы ленивые	110	9,24	12,20	13,70	212,00	110	9,24	12,20	13,70	212,00	ткк298	
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07	
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,30	0,00	39,40	160,00	200	0,30	0,00	39,40	160,00	249/22	
	Хлеб Пшеничный	30	2,25	0,30	14,10	69,00	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:			18,15	27,10	109,58	761,40		20,86	33,70	126,06	897,75	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			34,20	52,04	178,16	1320,90		38,71	61,54	202,44	1520,25	

Неделя вторая

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День 6

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	
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	2/22	
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост	
	Хлеб Пшеничный	25	1,87	0,25	11,75	57,50	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост	
	Итого завтрак:			19,06	15,02	150,04	711,50		22,56	15,52	172,04	819,00	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,80	79,36	100	2,12	3,77	17,43	128,01	ТТК№64	
	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	
	Биточки из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	100	15,20	14,40	12,20	245,00	295/07	
	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07	
	Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07	
	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	30	2,25	0,30	14,10	69,00	гост	
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	гост	
	Итого обед:			28,31	36,46	129,10	934,36		30,08	42,52	137,01	1056,01	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			47,37	51,48	279,14	1645,86		52,64	58,04	309,05	1875,01	

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	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	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 завтрак:		17,44	24,53	119,06	767,30		19,26	26,84	128,56	832,30	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	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
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	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	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	гост
Итого обед:		43,89	23,33	130,53	843,40		46,38	26,03	141,60	921,00		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			61,33	47,86	249,59	1610,70		65,64	52,87	270,16	1753,30	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

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	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	Огурец соленый	60	0,57	0,11	2,42	12,08	100	1,00	0,20	4,00	20,10	71/15
	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	ТТК 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	50	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	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	30	2,25	0,30	14,10	69,00	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:		30,01	38,44	97,53	858,40		33,45	46,81	105,84	980,81	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,45	54,23	181,37	1395,40		50,39	65,50	198,05	1582,81		

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 сг	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	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	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	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:		26,92	21,54	91,91	700,80		30,69	26,53	91,34	757,25	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			50,89	37,03	158,74	1211,30		61,36	46,88	164,84	1365,75	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День 10

Возрастная категория с 12 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 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
	Гематоген "Детский"	40	1,40	1,16	30,24	137,00	40	1,40	1,16	30,24	137,00	гост
	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Какао с молоком	200	4,42	3,94	26,20	154,00	200	4,42	3,94	26,20	154,00	382/07
	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 завтрак:			21,34	21,16	107,11	675,50		22,80	23,10	114,27	727,50
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	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
	Тефтели	110	7,58	16,23	9,97	217,00	110	7,58	16,23	9,97	217,00	187/22
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	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
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	гост
	Итого обед:			21,56	32,42	98,90	778,40		23,83	35,65	112,30	871,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			42,90	53,58	206,01	1453,90		46,63	58,75	226,57	1598,50	

