

Общество с ограниченной ответственностью "ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"

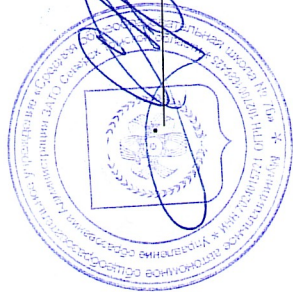
636017, Томская область, г. Северск, ул. Калинина, д. 69, помещение 1016

Согласовано:

Директор

« » _____ 2024

Утверждаю:
Директор ООО «Общественное питание»
А.В.Комиссаров «08» 11 2024



Примерное десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений, ЗАТО Северск
для обучающихся 7-11 лет, 12-18 лет (сезон: зима).

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День1

Возрастная категория с 12до18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,07	4,73	6,68	79,00	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
	Котлеты из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	15,20	14,40	12,20	245,00	295/07
	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб Пшеничный	25	1,88	0,25	11,75	57,50	1,88	0,25	11,75	57,50	гост
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		29,09	34,48	106,00	818,50	32,01	39,40	114,52	931,50	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,63	8,65	37,60	253,00	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	2,39	0,90	28,03	127,00	2/22
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого полдник:		12,33	10,07	101,13	540,00	13,98	12,23	110,53	603,25	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		41,42	44,55	207,13	1358,50	45,99	51,63	225,05	1534,75	

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		
ОБЕД	Икра морковная	60	1,30	4,10	8,30	75,00	100	2,10	6,80	15,40	132,00	ТТК№75/1
	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
	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 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:		32,64	31,89	117,99	924,54		34,12	36,65	125,36	1002,93	
ПОЛДНИК	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 полдник:		16,47	25,44	73,42	559,00		17,77	27,63	80,73	612,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,11	57,33	191,41	1483,54		51,89	64,28	206,09	1614,93	

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		
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
	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	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:		28,20	32,08	107,55	835,00		29,14	36,89	107,46	881,50	
ПОЛДНИК	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 и лимоном	200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	377/07
	Хлеб Пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Итого полдник:		9,92	12,40	67,12	367,00		11,35	16,50	71,83	405,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38,12	44,48	174,67	1202,00		40,49	53,39	179,29	1286,50	

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		
ОБЕД												
	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,80	79,36	2,12	3,77	17,43	128,01	ТТК№64	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,60	100,00	3,01	2,98	20,45	121,00	103/07	
	Плов из птицы	200	19,46	27,53	31,87	454,00	23,32	32,23	39,83	542,00	291/07	
	Напиток плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,50	66,12	0,00	0,00	16,50	66,12	ТТК№135	
	Хлеб Пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	1,88	0,25	11,75	57,50	ГОСТ	
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ	
	Итого обед:		28,28	33,18	109,52	864,48	31,95	39,48	116,21	964,63		
ПОЛДНИК												
	Зеленый горошек консервированный(отварной)	60	1,86	0,12	3,90	24,00	3,10	0,20	6,50	40,00	71/15	
	Омлет Натуральный	150	14,50	18,06	15,32	282,00	19,67	24,51	20,79	383,00	210/07	
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12	
	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	
	Итого полдник:		23,18	22,62	87,48	647,80	29,59	29,15	95,55	764,80		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,46	55,80	197,00	1512,28	61,54	68,63	211,76	1729,43		

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			
ОБЕД	Огурец соленый	60	0,57	0,11	2,42	12,08	100	1,00	0,20	4,00	20,10	71/15	
	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13	
	Курица, тушенная в соусе сметанном	100	13,28	10,84	2,90	162,00	100	13,28	10,84	2,90	162,00	198/222/22	
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07	
	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	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:			24,03	26,07	86,20		23,80	32,31	83,11	710,35		
	ПОЛДНИК	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
		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	
Кофейный напиток с молоком		200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07	
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 полдник:				21,45	27,84	94,53		23,25	30,74	102,33	775,00		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				45,48	53,91	180,73		47,05	63,05	185,44	1485,35		

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		
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
	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
	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	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:		29,34	34,48	107,50	826,00		30,39	39,15	104,27	881,50	
ПОЛДНИК	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 полдник:		15,44	15,79	83,84	537,00		16,94	18,69	92,21	602,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,78	50,27	191,34	1363,00		47,33	57,84	196,48	1483,50	

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		
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,40	4,11	9,24	79,00	100	2,30	6,80	15,40	132,00	ТТК№75/2
	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
	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	
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	Итого обед:		46,58	22,72	149,69	922,00		49,88	27,07	167,87	1046,00	
	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
	Какао с молоком	200	4,42	3,94	26,20	154,00	200	4,42	3,94	26,20	154,00	382/07
ПОЛДНИК	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 полдник:		16,86	24,32	106,73	711,30		18,32	26,26	113,89	763,30		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		63,44	47,04	256,42	1633,30		68,20	53,33	281,76	1809,30		

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			
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,80	79,36	100	2,12	3,77	17,43	128,01	ТТК№64	
	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	
	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	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:			30,52	40,60	120,30		34,75	50,36	136,01	1155,94		
	ПОЛДНИК	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	1,88	0,25	11,75	57,50	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост	
Хлеб Пшеничный		25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост	
Итого полдник:			19,07	15,02	150,04	711,50		22,56	15,52	172,04	819,00		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,59	55,62	270,34	1692,90		57,31	65,88	308,05	1974,94		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Масса порции		Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД													
	Огурец соленый	60	0,57	0,11	2,42	12,08	1,00	0,20	4,00	20,10	71/15		
	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13		
	Жаркое из птицы (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	25	1,88	0,25	11,75	57,50	1,88	0,25	11,75	57,50	ГОСТ		
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ		
	Итого обед:		24,96	21,28	80,30	640,98	30,59	26,53	91,54	753,35			
ПОЛДНИК													
	Суфле творожное с молоком ст	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		
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13		
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ		
	Хлеб Пшеничный	25	1,88	0,25	11,75	57,50	1,88	0,25	11,75	57,50	ГОСТ		
	Итого полдник:		23,97	15,49	66,83	510,50	30,67	20,35	73,50	608,50			
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,93	36,77	147,13	1151,48	61,26	46,88	165,04	1361,85			

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		
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
	Тефтели	110	7,58	16,23	9,97	217,00	110	7,58	16,23	9,97	217,00	187/22
	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	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:		17,96	31,67	107,47	770,50		19,29	34,73	121,51	859,50	
ПОЛДНИК												
	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
	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
	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 полдник:		18,39	18,72	105,24	636,50		20,21	21,03	114,74	701,50	