

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

Согласовано:
Директор



«28 декабря 2023»

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



«28 декабря 2023»

Примерное циклическое десятидневное меню

Для муниципальных общеобразовательных учреждений, ЗАТО Северск
для обучающихся, возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет (сезон зима, весна)

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

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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 порционными	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	Пи 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 Дарницкий	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 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 с молоком сушевыми	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
	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 ЗАВТРАК			24,22	15,49	68,33	518,00		19,67	15,30	88,22	569,00
	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
ОБЕД	Суфле из печени	100	16,58	7,50	11,93	198,17	100	16,58	7,50	11,93	198,17	7018/12
	Капша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	22,66	92,78	200	0,12	0,02	22,66	92,78	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	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		32,77	19,12	123,99	818,95		34,95	21,31	138,34	904,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,99	34,61	192,32	1336,95		54,62	36,61	226,56	1473,95	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: среда

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ Рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшениной круты с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07	
	Сыр пордьями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07	
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10	
	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	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			21,80	30,94	89,55		23,60	33,84	97,35	758,00		
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 "Дружка"	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	
	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 ОБЕД			30,66	33,48	101,51		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 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 с сахаром и лимоном	207	0,07	0,02	15,00	60,00	207	0,07	0,02	15,00	60,00	377/07
	Бульбород горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,84	117,00	50	6,03	3,67	14,84	117,00	6/22
	Гематоген детский	40	1,40	1,20	30,40	138,00	40	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	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	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	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	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 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	Квас кабахчювая	60	1,27	2,34	10,80	79,36	100	2,12	3,77	17,43	128,01	ТТКС64
	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 пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Какао с молоком	200	4,42	3,94	26,20	154,00	200	4,42	3,94	26,20	154,00	382/07
	ИТОГО ЗАВТРАК			21,80	20,28	140,81	742,36		23,40	21,81	152,14	814,01
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	14,76	100,00	250	3,01	2,98	20,45	121,00	103/07
	Пшениль 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
	Соус сметанный с томатом	50	1,10	5,20	0,89	55,00	50	1,10	5,20	0,89	55,00	331/07
	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	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
ИТОГО ОБЕД			19,47	29,97	101,40	756,00		23,60	34,03	123,99	896,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,27	50,25	242,21	1498,36		47,00	55,84	276,13	1710,39	

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

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прим ипизи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	№ Рецептуры
			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
	Рйидо 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	
	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
ОБЕД	Виточки 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 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 вторник Возрастная категория с 7 до 11 лет

День: вторник

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Примечание	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		
	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	
	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	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	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		45,89	20,23	120,39	812,54		50,06	22,79	142,66	941,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,80	44,45	217,53	1421,54		62,40	51,11	244,51	1588,43	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

День: среда

Возрастная категория с 12до18 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
	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	тгк№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	тгк№143
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,40	66,12	200	0,30	0,00	16,40	66,12	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
ИТОГО ОБЕД	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 Возрастная категория с 7 до 11 лет

День: четверг

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прим 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)	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	77,72	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 пшеницы	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	25/11
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 Возрастная категория с 7 до 11 лет

День: пятница

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Примечания	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	Капша молочная жидкая из манной крупы с маслом	205	6,10	11,60	33,50	260,00	7,60	14,50	41,87	325,00	182/07	
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	6,45	7,27	17,77	162,25	3/11	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07	
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ	
	ИТОГО ЗАВТРАК			15,86	19,39	86,77		17,36	22,29	95,14	647,25	
ОБЕД	Рассолыник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	97,40	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13	
	Тертени с соусом	110	9,24	12,20	13,75	212,00	9,24	12,20	13,75	212,00	ТТК№3	
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07	
	Напиток плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,50	66,12	0,00	0,00	16,50	66,12	ТТК№135	
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ	
Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ		
ИТОГО ОБЕД			18,60	27,20	92,40		19,81	33,60	98,51	780,87		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,46	46,59	179,17		37,17	55,89	193,65	1428,12		