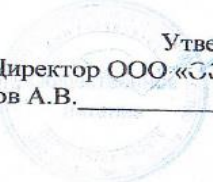


Общество с ограниченной ответственностью "ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"
636017, Томская область, г. Северск, ул. Калинина, д. 69, литер А, помещение 16
Тел. 8-913-850-07-20

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №196»
Соловьева Е. И.
«10» сентября 2023



Утверждаю:
Директор ООО «Общественное питание»
Комиссаров А.В.
«11» августа 2023



Примерное циклическое десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений ,ЗАТО Северск
для обучающихся, возрастная категория 7-11 лет,12-18 лет по диете стол №9

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: понедельник

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	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	.200/13
	ИТОГО ЗАВТРАК		8,13	8,63	53,56	326,34		9,59	10,57	60,72	378,34	
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
	Котлета из птицы	100	15,20	14,40	13,60	245,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00	295/07
	Рагу из овощей	160	2,90	7,80	24,00	198,00	190	3,46	9,26	14,98	170,98	143/07
	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	9,10	48,00	200	0,46	0,16	29,10	125,00	638/04
	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	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		23,75	27,54	73,03	666,00		26,03	30,47	95,76	782,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		31,88	36,17	126,59	992,34		35,62	41,04	156,48	1161,32		

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 сг	150	20,00	14,57	20,03	296,00	200	26,70	19,43	26,70	394,00	365/04
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	30	1,94	0,30	12,30	60,00	30	1,94	0,30	12,30	60,00	ГОСТ
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	ИТОГО ЗАВТРАК		22,61	15,49	46,97	424,34		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	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 апельсиновый или лимонный (без сахара)	200	0,12	0,02	2,66	15,78	200	0,12	0,02	2,66	15,78	699/04
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	30	1,94	0,30	12,30	60,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		27,49	27,68	77,06	672,78		31,93	44,57	139,23	1103,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,10	43,17	124,03	1097,12		51,60	59,87	227,45	1672,18	

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 пшениной 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
	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,60	2,67	14,20	97,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	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 ЗАВТРАК			25,28	27,14	65,33	579,00		27,08	30,04	88,13	700,00
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	114,43	102/07
	Рыба, запеченная с картофелем порусски (минтай)	240	16,52	9,07	25,70	250,51	240	16,52	9,07	25,70	250,51	351,464
	Напиток из ягод замороженных (без сахара)	200	0,10	0,02	2,26	27,00	200	0,10	0,02	2,26	27,00	702/04
	Хлеб Дарницкий	30	1,94	0,30	12,30	60,00	30	1,94	0,30	12,30	60,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД			23,14	13,77	57,72	467,45		24,56	14,92	63,29	475,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,42	40,91	123,05	1046,45		51,64	44,96	151,42	1175,94	

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

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 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	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		8,92	9,52	62,49	371,34		12,19	11,93	82,14	484,59	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	Расольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Котлеты капустные с маслом	150/5	6,72	9,29	25,43	212,00	200/5	9,32	14,72	33,94	306,00	143/11
	Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
	Напиток из плодов или ягод сушеных(без сахара)	200	0,38	0,00	16,40	50,00	200		0,00	16,40	50,00	348/1
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		16,24	25,45	117,68	738,80		20,03	34,32	138,05	919,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		25,16	34,97	180,17	1110,14		32,22	46,25	220,19	1404,34	

Неделя первая 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	Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	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	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		15,90	14,07	99,06	493,00		17,52	14,32	109,31	543,00	
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	100	10,48	12,53	11,44	200,38	100	10,48	12,53	11,44	200,38	268/07
	Рагу из овощей	160	2,90	7,80	24,00	198,00	190	3,46	9,26	14,98	170,98	143/07
	Напиток из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,00	9,00	39,60	200	0,16	0,00	29,00	39,60	тпк 342/1
	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		18,84	23,34	80,45	633,98		20,23	25,22	95,52	627,96	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,74	37,41	179,51	1126,98		37,75	39,54	204,83	1170,96	

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: понедельник

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 Дружба вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	255	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11
	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Какао с молоком(без сахара)	200	4,42	3,94	6,20	77,00	200	4,42	3,94	6,20	77,00	382/1/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		24,42	25,61	56,25	522,00		25,72	27,80	63,56	575,00	
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
	Капуста тушеная с филе птицы	150/50	9,00	7,50	7,36	255,00	200/50	11,25	10,10	9,80	343,00	.200/04
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		15,88	12,95	43,94	482,00		18,23	16,77	47,88	587,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,30	38,56	100,19	1004,00		43,95	44,57	111,44	1162,00	

Неделя вторая 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	Омлет натуральный	150	14,50	18,06	15,32	282,00	200	19,67	24,51	20,79	383,00	210/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		18,91	18,78	39,62	408		24,08	25,23	45,09	509	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	114,43	102/07
	Чахохбили	100	16,50	18,13	5,90	264,00	100	16,50	18,13	5,90	264,00	711/81
	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(без сахара)	200	0,38	0,00	16,40	50,00	200	0,38	0,00	16,40	50,00	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	30	1,94	0,30	12,30	60,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		32,09	29,19	100,08	785,54	800	35,94	31,70	120,30	874,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,00	47,97	139,70	1193,54		60,02	56,93	165,39	1383,43	

Неделя вторая 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 овсяных хлопьев с маслом	205	7,24	9,24	38,00	263,00	255	9,06	11,55	47,50	328,00	182/07
	Флоды или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	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		9,53	10,11	62,89	381,34		11,35	12,42	72,39	446,34	
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
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/15
	Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,40	66,12	200	0,30	0,00	16,40	66,12	ТТК№143
	Хлеб 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 ОБЕД			18,45	20,34	88,55	618,12		20,08	23,40	102,59	707,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			27,98	30,45	151,44	999,46		31,43	35,82	174,98	1153,46	

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	Суфле из курицы с соусом	120	14,50	17,93	3,56	233,00	120	14,50	17,93	3,56	233,00	299/331
	Рагу из овощей	160	2,90	7,80	24,00	198,00	190	3,46	9,26	14,98	170,98	143/07
	Чай	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		19,09	26	37,81	483,00		21,27	27,71	39,04	505,98	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	95/07
	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 витаминный (без сахара)	200	0,46	0,16	9,10	48,00	200	0,46	0,16	9,10	48,00	638(1)/04
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	20	1,50	0,20	9,40	46,00	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	30	1,94	0,30	12,30	60,00	30	1,94	0,30	12,30	60,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		26,20	30,87	81,11	722,40		31,33	36,07	94,13	841,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,29	56,87	118,92	1205,40		52,60	63,78	133,17	1346,98	

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 ячневой крупы с маслом	205	7,40	10,98	39,20	286,00	255	9,25	13,75	45,00	357,00	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	200	0,07	0,02	0,00	2,00	200	0,07	0,02	0,00	2,00	376/07
	Фрукты или ягоды свежие	120	0,60	0,60	14,64	66,34	120	0,60	0,60	14,64	66,34	200/13

	ИТОГО ЗАВТРАК		14,52	18,87	71,61	516,59		16,37	21,64	77,41	587,59	
ОБЕД	Расольник 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
	Картофель отварной	150	2,90	6,60	22,20	160,00	180	3,40	7,90	26,60	180,00	323/81
	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	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		16,90	24,25	86,07	631,52		17,81	26,80	92,75	675,87	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		31,42	43,12	157,68	1148,11		34,18	48,44	170,16	1263,46	