

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



С.В. Комиссаров «1» сентябрь 2023

Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»
Комиссаров А.В. «1» сентябрь 2023



Примерное циклическое десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений ,ЗАО Северск

для обучающихся, возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет , имеющих аллергию на рыбу.

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 с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07	
	Сыр порезанный	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	19,90	92,23	595,80		19,55	21,84	99,39	647,80	
ОБЕД	Шницель 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	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	
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11	
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ	
	Хлеб Дарницкой	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ	
	ИТОГО ОБЕД			28,59	34,38	102,80	803,60		33,13	39,55	122,97	966,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,68	54,28	195,03	1398,80		52,68	61,39	222,36	1613,80	

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 ст	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
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 вальсеновый или лимонад	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 Дарницкой	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД			30,29	28,08	114,66	835,78		31,93	44,57	139,23	1103,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,51	43,57	182,99	1353,78		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
	Сыр порезанный	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 Дарницкой	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК			500	21,80	30,94	89,55		23,60	33,84	97,35	788,00
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
	Шницель из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00	295/07
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	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 Дарницкой	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД			25,34	27,18	91,70	730,54		28,72	34,90	102,10	844,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,14	58,12	181,25	1425,54		52,32	68,74	199,45	1602,43	

Возрастная категория с 12 до 18 лет

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

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Ресурсы
			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	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
	Сыр порциками	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
	Хлеб Дарницкий	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК			16,28	17,27	81,20	521,00		17,93	19,43	90,60	584,25
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Распашных 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 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			28,07	21,67	112,37	750,80		33,71	26,91	122,78	864,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,35	38,94	193,57	1271,80		51,64	46,34	213,38	1449,00	

Возрастная категория с 12 до 18 лет

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

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Ресурсы
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	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 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
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК			17,08	14,24	122,59	591,40		17,52	14,32	124,31	601,80
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
	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 свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	200	0,16	0,00	29,00	116,60	тик 342/1
	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
	Хлеб Дарницкий	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД			21,06	30,15	124,8	858,6		23,69	34,01	137,99	952,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,14	44,39	247,39	1450,00		41,21	48,33	262,30	1553,98	

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

День: понедельник

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Ресурсы
			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 порциками	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Ябло вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Каша с молоком	200	4,42	3,94	26,20	154,00	200	4,42	3,94	26,20	154,00	382/07
	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			27,42	26,01	95,05	691,00		28,72	28,20	167,36	744,00
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
	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
	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
	Хлеб Дарницкий	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД			28,98	34,65	101,25	818,00		31,9	39,57	111,17	931,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,40	60,66	196,30	1509,00		60,62	67,77	213,53	1675,00	

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	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,08	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	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
	Бутерброд с сыром и маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	50	13,78	12,64	60,11	394,35	ГОСТ
	Хлеб Дарницкий	40	2,60	0,40	16,40	80,00	40	2,60	0,40	16,40	80,00	ГОСТ
ИТОГО ЗАВТРАК			31,61	31,24	108,91	836,75						
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	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	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД			33,27	29,34	122,43	898,54		35,82	31,65	134,45	947,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,88	60,58	231,34	1729,29		73,04	69,42	250,55	1888,78	

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 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	
	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 из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	100	15,20	14,40	13,60	245,00	295/07	
	Шпоре картофельное	103,5	2,10	6,65	13,60	123,00	134,5	2,70	8,65	17,68	160,00	312/07	
	Капуста тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	50	1,04	1,33	6,70	43,00	321/07	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	16,40	66,12	200	0,30	0,00	16,40	66,12	117/0143	
	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			23,34	25,93	86,03	656,12		28,07	30,63	109,26	828,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,27	39,76	197,84	1287,92		44,82	46,77	230,57	1524,92	

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

День: четверг

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	Супле из курицы с соусом	70/50	14,50	17,93	3,56	233,00	70/50	14,50	17,93	3,56	233,00	299/331
	Микроволновые 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 и лимоном	207	0,07	0,02	15,00	60,00	207	0,07	0,02	15,00	60,00	377/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК			23,47	29,25	65,86	621,00		24,69	31,45	71,56	668,00
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 микроволновыми 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
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	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			29,84	31,11	116,41	855,40		34,97	36,31	129,43	974,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,31	60,36	182,27	1476,40		59,66	67,76	200,99	1642,00	

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			Белка	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 с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб Дарницкой	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		15,86	19,39	86,77	582,25		17,36	22,29	95,14	647,25	
ОБЕД	Расольня 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	гтк№3
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	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 Дарницкой	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		20,22	27,45	102,65	740,52		21,43	33,85	108,76	830,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,08	46,84	189,42	1322,77		38,79	56,14	203,90	1478,12	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468958090

Владелец Высоцкая Светлана Викторовна

Действителен с 14.11.2022 по 14.11.2023