

Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич

Утверждаю:

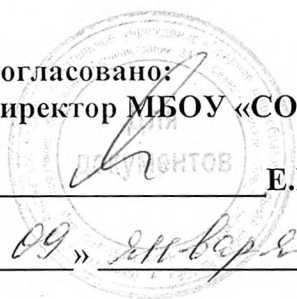


С.Г. Байбуганов

«09» января 2024г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 198»



Е.В. Леонтьева

«09» января 2024г.

Основное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗТО Северск
для организации питания детей с 7 лет до 11 лет, с 12 лет до 18 лет
(сезон: зима-весна)

Основное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 1		Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1												
Обед	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	54	100	2,1	6,8	13,8	125
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,26	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43
	Птица тушённая в соусе	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7	290	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Напиток из изюма	200	0,6	0	29	111,2	348	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		760	26,21	22,45	105,75	764,51		880	29,07	27,22	122,06	885,79
Полдник	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным	200/10	6,2	11,2	37,09	273,72	173	250/10	7,73	12,2	46,33	327,02
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,3	78,7	209	50	6,3	5,7	0,3	78,7
	Итого за полдник		510	46,22	40,39	197,66	1409,95		560	50,61	46,16	223,21
Итого за день:			46,82	40,39	226,66	1521,15			51,21	46,16	252,21	1695,73

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 2												
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,44	3,98	6,5	67,58	87	250	1,8	4,98	8,13	84,48
	Котлета из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2
	Соус сметанно-томатный	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	4,92	47,81	278,23
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	ПР	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		740	28,61	21,44	94,66	722,44		840	32,37	24,72	105,81	810,83
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	21,92	20,78	42	405	223	170/30	30,77	27,71	56	540
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382	200	3,78	0,67	26	125,11
	Булочка Российская	100	8	8,4	78,2	342	101	100	8	8,4	78,2	342
Итого за полдник		500	37,65	30,35	170,35	989,01		550	46,5	37,28	184,35	1124,01
Итого за день:			66,26	51,79	265,01	1711,45			78,87	62	290,16	1934,84

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 3												
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54	100	2,3	6,8	15,4	132
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,46	3,92	9,4	78,72	82	250	1,83	4,9	11,75	98,4
	Тефтели рыбные	90	6,6	4,65	9,35	274	239	100	7,3	5,2	10,4	304,44
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312	180	3,7	2,8	23	131,7
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		750	16,63	15,52	91,45	768,77		880	19,22	20,22	104,92	893,86
Полдник	Каша молочная (пшенная) с маслом сливочным	200/10	5,8	5,4	33,34	205	173	250/10	9,62	15	46,75	235,62
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Крендель сахарный	50	4	4,1	29,1	171	415	50	4	4,1	29,1	171
	Итого за полдник		510	13,82	10,02	101,59	552,9		560	17,64	19,62	115
Итого за день:			30,45	25,54	193,04	1321,67			36,86	39,84	219,92	1477,38

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 4												
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	2,8	20,45	117,9	103	250	3,28	3,36	24,54	141,48
	Биточки из птицы	90	13,68	12,24	12,15	231,48	295	100	15,75	13,6	13,5	237,2
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304	180	4,4	6,5	44	252,13
	Соус сметанно-томатный	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		740	23,83	21,46	112,74	793,77		840	27,28	24,56	125,71	866,49
Полдник	Каша молочная (кукурузная) с маслом сливочным	200/10	7,7	12	37,4	188,5	174	250/10	9,62	15	46,75	235,62
	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,3	78,7	209	50	6,3	5,7	0,3	78,7
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за полдник		510	21,75	40	76,05	648,1		560	23,67	43	85,4	695,22
Итого за день			45,58	61,46	188,79	1441,87			50,95	67,56	211,11	1561,71

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 5												
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,76	4,16	12,46	94,32	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9
	Печень по-строгановски	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	261	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		760	25,53	21,36	104,63	746,79		880	27,57	25,02	117,61	840,76
Полдник	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	210	190/10	17,6	34	3,39	390,7
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	59	377	200/7	0,3	0	15,2	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Булочка домашняя	100	8	8,4	58,2	324	424	100	8	8,4	58,2	324
	Итого за полдник		507	25,47	34,4	100,09	792,9		557	29,85	42,9	100,94
Итого за день			51	55,76	204,72	1539,69			57,42	67,92	218,55	1731,36

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1												
Обед	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	54	100	2,1	6,8	13,8	125
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,26	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43
	Плов с птицей	220	18	25,25	43,23	415,6	265	250	19,75	39,44	47,16	496
	Напиток из изюма	200	0,6	0	29	111,2	348	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		730	27,31	34,13	111,28	833,46		850	30,84	52,09	124,56	992,75
Полдник	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/10	7,3	8,56	38,6	267	182	250/10	8,2	10,7	48,25	333
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
	Итого за полдник		560	11,52	9,38	87,55	490,9		610	12,42	11,52	97,2
Итого за день			38,83	43,51	198,83	1324,36			43,26	63,61	221,76	1549,65

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
			1,44	3,98	6,5	67,58			1,8	4,98	8,13	84,48
День 2												
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,44	3,98	6,5	67,58	87	250	1,8	4,98	8,13	84,48
	Котлета из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2
	Соус сметанно-томатный	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	4,92	47,81	278,23
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	ПР	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		740	28,61	21,44	94,66	722,44		840	32,37	24,72	105,81	810,83
Полдник	Каша молочная (рисовая) с маслом сливочным	200/10	3,14	5,36	32,6	191	182	250/10	3,92	6,7	40,75	238,75
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,3	78,7	209	50	6,3	5,7	0,3	78,7
Итого за полдник		510	17,19	33,36	71,25	650,6		560	17,97	34,7	79,4	698,35
Итого за день			45,8	54,8	165,91	1373,04			50,34	59,42	185,21	1509,18

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 3												
	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54	100	2,3	6,8	15,4	132
	Борщ "Сибирский" со сметаной	200	6,25	4,5	13,75	120,5	113	250	7,5	5,4	16,5	130,38
	Котлета рыбная	90	17,3	19	12,7	291	234	100	19,22	21,11	14,11	323,33
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312	180	3,7	2,8	23	131,7
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		750	32,12	30,45	99,15	827,55		880	36,81	36,63	113,38	944,73
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	21,92	20,78	42	405	223	170/30	30,77	27,71	56	540
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	59	377	200/7	0,3	0	15,2	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Булочка Российская	100	8	8,4	78,2	342	101	100	8	8,4	78,2	342
Итого за полдник		507	34,17	29,68	159,55	922,9		557	43,02	36,61	173,55	1057,9
Итого за день			66,29	60,13	258,7	1750,45			79,83	73,24	286,93	2002,63

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 4												
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,2	5,2	15,58	117,9	96	250	2,64	6,24	18,7	141,48
	Шницель	90	13,32	10,08	19,98	223,2	416	100	14,8	11,2	22,2	248
	Соус сметанно-томатный	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		740	24,67	21,28	113,83	787,33		840	27,77	24,54	126,33	879,5
Полдник	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	210	190/10	17,6	34	3,39	390,7
	Булочка домашняя	100	8	8,4	58,2	324	424	100	8	8,4	58,2	324
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382	200	3,78	0,67	26	125,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за полдник		500	28,95	35,07	110,89	859,01		550	33,33	43,57	111,74	956,71
Итого за день			53,62	56,35	224,72	1646,34			61,1	68,11	238,07	1836,21

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 5												
Обед	Икра овощная	60	1,04	3,3	5,9	56	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	2,8	20,45	117,9	103	250	3,28	3,36	24,54	141,48
	Картофель, тушеный с птицей	230	21,92	24,08	18,26	377,47	259	250	23,8	26,17	19,85	410,3
	Напиток из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за обед		740	29,78	30,7	88,98	778,69		850	32,47	34,15	96,06	849,1
Полдник	Каша молочная (манная) с маслом сливочным	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	181	250/10	7,52	5,06	41,71	242,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	3	20	4,64	5,9	0	71,66
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за полдник		560	13,3	10,57	72,66	442,81		610	14,8	11,58	81	491,31
Итого за день			43,08	41,27	161,64	1221,5			47,27	45,73	177,06	1340,41
Итого за 10 дней			487,73	491	2088,02	14851,52			557,11	593,59	2300,98	16639,1
Среднее значение: Б Ж У			49,067	49,797	213,606	1480,585			55,979	56,497	236,423	1669,582

При составлении меню использованы :

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва 2011;

"Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва Дели плюс 2015;

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Дели принт 2005;