Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич

Утверждаю:

_____ С.Г. Байбуганов

«09» января 2024г.

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ № 198»

_____Е.В. Леонтьева

«09» января 2024г.

Дополнительное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск для организации питания детей (9 стол) с 7 лет до 11 лет, с 12 лет до 18 лет (сезон: зима-весна)

Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) возрастная категория 7-11 лет,12-18 лет.

прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	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 День 1		**Возрастная категория 7-11 лет**						**Возрастная категория 12-18 лет**				
Завтрак	Каша геркулесовая	200/10	6,8	3,3	38,8	215,2	**173**	200/10	6,8	3,3	38,8	215,2
	Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,12	149,2	**14**	20	0,12	16,4	0,12	149,2
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	**376**	200	0,2	0	0	4
	Фрукт	50	0,1	0,15	4,9	23,5		100	0,2	0,3	9,8	47
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133
Итого за завтрак		**520**	**11,54**	**21,29**	**59,92**	**498,3**		**580**	**12,72**	**21,8**	**68,85**	**548,4**
Обед												
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,06	6	**70**	100	1,2	0,15	3,5	30
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144,43	**102**	300	5,88	6,4	23,08	137,32
	Курица отварная	90	21,13	23,24	0,43	295,2	**288**	100	23,5	25,82	0,48	328
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	44,6	288	**302**	180	10,32	9,36	53,51	345,6
	Напиток из сухофруктов б/с	200	0,6	0	15,4	64	**349**	200	0,6	0	15,4	64
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		**830**	**43,09**	**38,59**	**109,94**	**982,63**		**960**	**48,88**	**43,89**	**126,19**	**1089,92**
Итого за день:			**54,63**	**59,88**	**169,86**	**1480,93**			**61,6**	**65,69**	**195,04**	**1638,32**

Неделя 1 День 2		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
	Запеканка из творога б/с	150	23,4	18,12	7,5	288,75	**223**	170	26,5	20,54	8,5	327,25
	Бутерброд с сыром	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17	**3**	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17
	Чай б/с с лимоном	200/7	0,3	0,2	0,4	5	**377**	200/7	0,3	0,2	0,4	5
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47		130	0,26	0,39	12,74	61,1
Итого за завтрак		**507**	**39,21**	**32,66**	**84,49**	**778,92**		**557**	**42,37**	**35,17**	**88,43**	**831,52**
Обед	Кукуруза консервированная (отварная)	60	11	0	2	50	**133**	100	18,33	0	3,33	83,3
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	4,98	8,13	84,48	**87**	300	2,16	5,98	9,76	101,38
	Котлета из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	**295**	100	15,2	13,6	13,5	237,2
	Соус сметанный	50	6,75	4,6	4,3	85,6	**330**	50	6,75	4,6	4,3	85,6
	Перловка отварная	150	6	8	43	220	**171**	180	5,57	9,35	39,49	264
	Сок томатный	200	1	0,2	20,2	86,6		200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		**880**	**47,61**	**32,18**	**120**	**925,16**		**1010**	**56,39**	**35,89**	**120,8**	**1043,08**
Итого за день:			**86,82**	**64,84**	**204,49**	**1704,08**			**98,76**	**71,06**	**209,23**	**1874,6**

Неделя 1 День 3		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет					
Завтрак	Каша молочная (пшенная) с маслом	200/10	6,6	7	28,8	227,36	**173**	200/10	6,6	7	28,8	227,36
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	**376**	200	0,2	0	0	4
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133
	Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,12	149,2	**14**	20	0,12	16,4	0,12	149,2
	Фрукт(яблоко зел.)	50	0,125	0,06	5,69	28,5		100	0,25	0,12	11,38	57
Итого за завтрак		**520**	**11,365**	**24,9**	**50,71**	**515,46**		**580**	**12,57**	**25,32**	**60,43**	**570,56**
Обед	Зеленый горошек консервированный (отварной)	60	1,86	0,12	3,9	24	**131**	100	3,1	0,2	6,5	40
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,83	4,9	11,75	98,4	**82**	300	2,2	5,88	14,1	118,08
	Тефтели рыбные	90	12,24	10,44	13,55	198	**239**	100	13,6	11,6	15,06	220
	Картофель отварной	150	4	7,15	34,4	165	**312**	180	4,8	8,6	41,3	198
	Напиток из сухофруктов б/с	200	0,6	0	15,4	64	**349**	200	0,6	0	15,4	64
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		**830**	**27,91**	**24,77**	**109,22**	**734,4**		**960**	**31,68**	**28,44**	**122,58**	**825,08**
Итого за день:			**39,275**	**49,67**	**159,93**	**1249,86**			**44,25**	**53,76**	**183,01**	**1395,64**

Неделя 1 День 4		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет					
Завтрак	Каша молочная (кукурузная) с маслом	200/10	0,66	7,84	49,84	279,2	**174**	200/10	0,66	7,84	49,84	279,2	
	Кофейный напиток б/с	200	3,2	2	0	127,4	**380**	200	3,2	2	0	127,4	
	Фрукт(яблоко зел.)	50	0,125	0,06	5,69	28,5		100	0,25	0,12	11,38	57	
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133	
Итого за завтрак		**500**	**8,305**	**11,34**	**71,63**	**541,5**		**560**	**9,51**	**11,76**	**81,35**	**596,6**	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,68	**52**	100	1,4	6	8,27	92,8	
	Суп картофельный с овсян.хлопьями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	**103**	300	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	
	Капуста тушенная	150	5,4	5	34,8	211,95	**309**	180	6,48	6	41,76	254,34	
	Напиток из шиповника б/с	200	0,6	0	15,4	64	**388**	200	0,6	0	15,4	64	
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185	
Итого за обед		**830**	**30,63**	**25,8**	**117,98**	**866,01**		**960**	**34,89**	**31,12**	**133,69**	**974,82**	
Итого за день:			**38,935**	**37,14**	**189,61**	**1407,51**			**44,4**	**42,88**	**215,04**	**1571,42**	

Неделя 1 День 5		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	**210**	190/10	17,94	34,6	3,08	397,64
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	**376**	200	0,2	0	0	4
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133
	Сыр	30	4	4,2	0	162		30	4	4,2	0	162
	Фрукт(яблоко зел.)	100	0,25	0,12	11,38	57		100	0,25	0,12	11,38	57
Итого за завтрак		**520**	**21,99**	**31,26**	**30,02**	**622,4**		**580**	**27,79**	**40,72**	**34,59**	**753,64**
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	**56**	100	1,3	4,1	7,3	70
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,2	5,2	15,58	117,9	**96**	300	2,64	6,24	18,7	141,48
	Печень "по-строгановски"	100	13,26	11,23	3,52	185	**261**	100	13,26	11,23	3,52	185
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	44,6	288	**302**	180	10,32	9,36	53,51	345,6
	Напиток из сухофруктов б/с	200	0,6	0	15,4	64	**349**	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		**840**	**32,82**	**28,87**	**113,72**	**881,9**		**960**	**36,06**	**33,39**	**160,51**	**1123,46**
Итого за день:			**54,81**	**60,13**	**143,74**	**1504,3**			**63,85**	**74,11**	**195,1**	**1877,1**

Неделя 2 День 1		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
Завтрак	Каша гречневая	200/10	6,09	9,4	26	217	**183**	250/10	7,61	11,75	32,5	271,25
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	**376**	200	0,2	0	0	4
	Бутерброд с сыром	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17	**3**	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17
	Яйцо отварное	1 шт.(50г.)	6,3	5,7	0,3	78,7	**209**	1 шт.(50г.)	6,3	5,7	0,3	78,7
Итого за завтрак	**Итого**	**510**	**27,9**	**29,14**	**93,09**	**737,87**		**560**	**29,42**	**31,49**	**99,59**	**792,12**
Обед	Кукуруза консервированная (отварная)	60	11	0	2	50	**133**	100	18,33	0	3,33	83,3
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144,43	**102**	300	5,88	6,4	23,08	173,32
	Картофель по-домашнему	230	14,72	32,27	35,37	340,2	**265**	250	16	35,07	38,44	369,78
	Компот из изюма б/с	200	0,6	0	29	111,2	**349**	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		**820**	**38,6**	**39,76**	**115,82**	**830,83**		**930**	**48,19**	**43,63**	**124,07**	**922,6**
Итого за день			**66,5**	**68,9**	**208,91**	**1568,7**			**77,61**	**75,12**	**223,66**	**1714,72**

Неделя 2 День 2		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
Завтрак	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,66	**15**	20	4,64	5,9	0	71,66
	Каша молочная (дружба) с маслом	200/10	6,2	9,6	27	232,8	**182**	200/10	6,2	9,6	27	232,8
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	**376**	200	0,2	0	0	4
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		40	4,32	1,44	16,1	106,4
	Фрукт(яблоко зел.)	50	0,125	0,06	5,69	28,5		100	0,25	0,12	11,38	57
Итого за завтрак		**520**	**15,485**	**17**	**48,79**	**443,36**		**570**	**15,61**	**17,06**	**54,48**	**471,86**
Обед												
Обед	Зеленый горошек консервированный (отварной)	60	1,86	0,12	3,9	24	**131**	100	3,1	0,2	6,5	40
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	4,98	8,13	84,48	**87**	300	2,16	5,98	9,76	101,38
	Котлета из птицы	90	13,68	12,24	12,15	225	**295**	100	15,2	13,6	13,5	237,2
	Капуста тушенная	150	5,4	5	34,8	211,95	**309**	180	6,48	6	41,76	254,34
	Соус сметанный	50	6,75	4,6	4,3	85,6	**330**	50	6,75	4,6	4,3	85,6
	Сок томатный	200	1	0,2	20,2	86,6		200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		**880**	**37,87**	**29,3**	**113,7**	**902,63**		**1010**	**42,07**	**32,74**	**126,24**	**990,12**
Итого за день:			**53,355**	**46,3**	**162,49**	**1345,99**			**57,68**	**49,8**	**180,72**	**1461,98**

Неделя 2 День 3		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
Завтрак	Запеканка из творога б/с	150	23,4	18,12	7,5	288,75	**223**	170	26,5	20,54	8,5	327,25
	Кофейный напиток б/с	200	3,2	2	0	127,4	**380**	200	3,2	2	0	127,4
	Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,12	149,2	**14**	20	0,12	16,4	0,12	149,2
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		60	6,48	2,16	24,15	159,6
	Фрукт (яблоко зел.)	100	0,25	0,12	11,38	57		100	0,25	0,12	11,38	57
Итого за завтрак		**510**	**31,29**	**38,08**	**35,1**	**728,75**		**550**	**36,55**	**41,22**	**44,15**	**820,45**
Обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,06	6	**70**	100	0,8	0,1	0,1	10
	Борщ "Сибирский" со сметаной	250	6,25	4,5	13,75	120,5	**113**	300	7,5	5,4	16,5	144,6
	Котлета рыбная	90	19,1	15,2	14,1	188	**234**	100	22,92	18,24	16,92	225,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	44,6	288	**302**	180	10,68	9,36	53,5	345,6
	Соус сметанный	50	6,75	4,6	4,3	85,6	**330**	50	6,75	4,6	4,3	85,6
	Напиток из сухофруктов б/с	200	0,6	0	15,4	64	**349**	200	0,6	0	15,4	64
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		**880**	**49,16**	**34,32**	**122,43**	**937,1**		**1010**	**56,63**	**39,86**	**136,94**	**1060,4**
Итого за день:			**80,45**	**72,4**	**157,53**	**1665,85**			**93,18**	**81,08**	**181,09**	**1880,85**

Неделя 2 День 4		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	**210**	190/10	17,94	34,6	3,08	397,64
	Масло слив.	10	4	4,2	29,1	162	**424**	10	4	4,2	29,1	162
	Какао с молоком б/с	200	3,78	0,67	26	125,11	**382**	200	3,78	0,67	26	125,11
	Фрукт(яблоко зел.)	100	0,25	0,12	11,38	57		100	0,25	0,12	11,38	57
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		40	4,32	1,44	16,1	106,4
Итого за завтрак		**500**	**25,57**	**31,93**	**85,12**	**743,51**		**550**	**30,29**	**41,03**	**85,66**	**848,15**
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,68	**52**	100	1,4	6	8,27	92,8
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,2	5,2	15,58	117,9	**96**	300	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
	Перловка отв.	150	5,4	5	34,8	211,95	**309**	180	5,57	9,35	39,49	264
	Напиток из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	**349**	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
Итого за обед		**830**	**30,3**	**26,34**	**152,8**	**990,11**		**960**	**32,95**	**35,25**	**166,14**	**1127,66**
Итого за день:			**55,87**	**58,27**	**237,92**	**1733,62**			**63,24**	**76,28**	**251,8**	**1975,81**

Неделя 2 День 5		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет					
Завтрак	Каша молочная (пшенная) с маслом	200/10	9,1	13,1	31,7	227,2	**173**	200/10	9,1	13,1	31,7	227,2	
	Бутерброд с сыром	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17	**3**	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17	
	Фрукт(яблоко зел.)	50	0,125	0,06	5,69	28,5		100	0,25	0,12	11,38	57	
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	**376**	200	0,2	0	0	4	
Итого за завтрак		**510**	**24,735**	**27,2**	**104,18**	**697,87**		**560**	**24,86**	**27,26**	**109,87**	**726,37**	
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	**56**	100	1,3	4,1	7,3	70	
	Суп картофельный с овсян.хлопьями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	**103**	300	3,28	3,36	24,54	141,48	
	Компот из свежих ягод б/с	200	0	0	24,8	111,2	**342**	200	0,6	0	29	111,2	
	Печень "по-строгановски"	50/50	13,26	11,23	3,52	185	**261**	50/50	13,26	11,23	3,52	185	
	Картофель отварной	150	4	7,15	34,4	165	**312**	180	4,8	8,6	41,3	198	
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185	
Итого за обед		**840**	**28,15**	**25,82**	**117,79**	**806,1**		**960**	**30,62**	**29,45**	**135,88**	**890,68**	
Итого за день:			**52,885**	**53,02**	**221,97**	**1503,97**			**55,48**	**56,71**	**245,75**	**1617,05**	
Итого за 10дней			**583,53**	**570,55**	**1856,45**	**15164,81**			**660,05**	**646,49**	**2080,44**	**17007,49**	
Среднее значение: Б Ж У			**58,353**	**57,055**	**185,645**	**1516,481**			**66,005**	**64,649**	**208,044**	**1700,749**	

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;