

Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич

Утверждаю:



С.Г. Байбуганов

2023г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №87»



Н.А. Гук

« 01 » декабря 2023г.

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

Основное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ 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		Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					Вес	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1		гр.,мл.,шт						блюда				
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	210	6,2	11,2	37,09	273,72	173	260	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 завтрак		510	16,52	17,42	76,54	529,32		560	18,05	18,42	85,78	582,62
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	100	11,5	8,57	2,9	134,7	290	100	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	Оладьи с молоком сгущенным	170	12,8	13,1	76,3	474	401					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
Итого за полдник		370	12,87	13,12	91,3	534						
Итого за день:			55,6	52,99	273,59	1827,83			47,12	45,64	207,84	1468,41

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 2												
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150	21,92	20,78	42	405	223	200	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
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак		500	29,85	22,25	101,95	694,01		550	38,7	29,18	115,95	829,01
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,44	3,98	6,5	67,58	87	250	1,8	4,98	8,13	84,48
	Котлета из птицы с соусом сметанно- томатным	140	13,78	12,64	12,65	220,28	295/331	160	15,4	14,1	14,3	245,4
	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	94,56	722,44		840	32,37	24,72	105,81
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386					
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,8	296	410					
Итого за полдник		300	11,75	8,97	66,8	396						
Итого за день:			70,21	52,66	263,31	1812,45			71,07	53,9	221,76	1639,84

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная (пшеничная) с маслом	210	5,8	5,4	33,34	205	173	210	5,8	5,4	33,34	205
	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	100	8	8,2	58,2	342
Итого за завтрак		510	13,82	10,02	101,59	552,9		560	17,82	14,12	130,69	723,9
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	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
	Блины с молоком сгущенным	170	7,79	11,02	44,76	310	396					
Итого за полдник		370	7,86	11,04	59,76	370						
Итого за день:			38,31	36,58	252,8	1691,67			37,04	34,34	235,61	1617,76

Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная (кукурузная) с маслом	210	7,7	12	37,4	188,5	174	260	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 завтрак		510	21,75	40	76,05	648,1		560	23,67	43	85,4	695,22
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 с соусом сметанно- томатным	140	13,78	12,64	12,75	238,28	295/331	160	15,92	14,1	14,3	319,2
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304	180	4,4	6,5	44	252,13
	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	27,25	24,56	125,71
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386					
	Кекс "Творожный"	100	8,46	18,28	50,82	401,64	447					
Итого за полдник		300	14,26	23,28	59,22	503,64						
			59,84	84,74	248,01	1945,51			50,92	67,56	211,11	1635,51

Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,5	2,54	293	210	200	17,6	34	3,39	390,7
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	59	377	207	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
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак		507	17,67	26,3	51,69	515,9		557	22,05	34,8	52,54	613,6
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"	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261	100	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	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386					
	Ватрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410					
Итого за полдник		300	17,52	10,9	48,4	340						
Итого за день			60,72	58,56	204,72	1602,69			49,62	59,82	170,15	1454,36

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1												
Завтрак	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	210	7,3	8,56	38,6	267	182	260	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 завтрак		560	11,52	9,38	87,55	490,9		610	12,42	11,52	97,2	556,9
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	39,44	43,23	415,6	265	250	19,75	25,25	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	48,32	111,28	833,46		850	30,84	37,9	124,56	992,75
Полдник	Снежок	200	3,6	8,4	10,1	110	386					
	Слойка с повидлом	100	3,19	5,89	25,36	101,67	418					
Итого за полдник		300	6,79	14,29	35,46	211,67						
Итого за день			45,62	71,99	234,29	1536,03			43,26	49,42	221,76	1549,65

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 2												
Завтрак	Каша молочная (рисовая) с маслом	210	3,14	5,36	32,6	191	182	260	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 завтрак		510	17,19	33,36	71,25	650,6		560	17,97	34,7	79,4	698,35
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,44	3,98	6,5	67,58	87	250	1,8	4,98	8,13	84,48
	Котлета из птицы с соусом сметанно- томатным	150	13,78	12,64	12,65	220,28	295/331	100/60	15,4	14,1	14,3	245,4
	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		750	28,61	21,44	94,56	722,44		680	32,37	24,72	105,81	810,83
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	170	12,8	13,1	76,3	474	401					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
Итого за полдник		370	12,87	13,12	91,3	534						
Итого за день			58,67	67,92	257,11	1907,04			50,34	59,42	185,21	1509,18

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 3												
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150	21,92	20,78	42	405	223	200	30,77	27,71	56	540
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	59	377	207	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 завтрак		507	34,17	29,68	159,55	922,9		557	43,02	36,61	173,55	1057,9
Обед	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
Полдник	Снежок	200	3,6	8,4	10,1	110	386					
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	296	410					
Итого за полдник		300	9,55	12,37	68,93	406						
Итого за день			75,84	72,5	327,63	2156,45			79,83	73,24	286,93	2002,63

Неделя 2 День 4	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,5	2,54	293	210	200	17,6	34	3,39	390,7
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
	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 завтрак		500	21,15	26,97	62,49	582,01		550	25,53	35,47	63,34	679,71
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 с соусом сметанно-томатным	140	13,42	10,48	20,58	230	416/331	160	15	11,7	23	256,2
	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
Полдник	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	386					
	Ватрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410					
Итого за полдник		300	17,52	10,9	50	347						
Итого за день			63,34	59,15	226,32	1716,34			53,3	60,01	189,67	1559,21

Неделя 2 День 5	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная (манная) с маслом	210	6,02	4,05	33,37	194,01	181	260	7,52	5,06	41,71	242,51
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15	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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак		560	13,3	10,57	72,66	442,81		610	14,8	11,58	81	491,31
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, тушенный 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	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
	Блины с молоком сгущенным	170	7,79	11,02	44,76	310	396					
Итого за полдник		370	7,86	11,04	59,76	370						
Итого за день			50,94	52,31	221,4	1591,5			47,27	45,73	177,06	1340,41
Итого за 10 дней			579,09	609,4	2509,18	17787,51			514,97	549,08	2107,1	15776,96
Среднее значение: Б Ж У			60,543	62,648	272,262	1859,084			53,26	56,445	231,986	1646,85

При составлении меню использованы :

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

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

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