

Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич

Утверждаю:



С.Г. Байбуганов

«04» сентября 2024г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 198»



Е.В. Леонтьева

«04» сентября 2024г.

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 "СОШ № 198"
возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ Рец.	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Неделя 1	День 1	Возрастная категория 7-11 лет					Возрастная категория 12-18 лет					
Обед		Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	54	100	2,1	6,8	13,8
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,7	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43
	Суфле куриное с творогом	100	12,5	9,57	13,3	193,28	310	100	14,86	5,71	13,3	193,28
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Напиток "Валетек" витаминизированный	200	0	0	19,28	76,83	981	200	0	0	19,28	76,83
	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	26,61	23,89	106,43	788,72		880	31,83	24,36	122,74	910
Полдник	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным	210	6,2	11,2	37,09	273,72	173	210	6,2	11,2	37,09	273,72
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за полдник		430	7,39	11,44	52,97	379,7		430	7,39	11,44	52,97	379,7
Итого за день			36,36	31,03	159,4	1168,42			39,22	35,8	175,71	1289,7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ Рец.	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Неделя 1	Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет					
День 2												
Обед	Суп харчо	200	3,47	4,95	17,04	122,27	101	250	4,97	6,19	21,3	152,84
	Котлета из птицы с соусом сметанно-томатным	140	12,78	12,64	12,65	220,28	295/331	150	15,4	14,1	14,3	245,4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	6,3	39,84	231,86	302	180	10,68	4,92	47,81	278,23
	Сок	200	0,4	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	26,89	24,61	105,1	777,13		840	35,54	25,93	118,98	879,19
Полдник	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	3,14	5,36	32,6	191	182	210	3,14	5,36	32,6	191
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
Итого за полдник		430	8,06	27,38	33,48	500,98		430	8,06	27,38	33,48	500,98
Итого за день			34,95	51,99	138,58	1278,11			43,6	53,31	152,46	1380,17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ Рец.	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Неделя 1	Возрастная категория 7 - 11 лет						Возрастная категория 12 - 18 лет					
День 3	Возрастная категория 7 - 11 лет						Возрастная категория 12 - 18 лет					
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	6,2	9,4	78,72	82	250	1,83	4,9	11,75	98,4
	Тефтели рыбные	90	13,8	6,8	10,1	180,3	239	100	7,3	5,2	10,4	304,44
	Картофельное пюре	150	4,1	6,3	27,8	140,4	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	24,85	23,92	100,87	705,74		880	19,22	20,22	104,92	893,86
Полдник	Блины с молоком сгущенным	170	7,79	11,02	44,76	310	396	170	7,79	11,02	44,76	310
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
Итого за полдник		370	7,86	11,04	59,76	370		370	7,86	11,04	59,76	370
Итого за день			32,71	34,96	160,63	1075,74			27,08	31,26	164,68	1263,86

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ Рец.	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Неделя 1	Возрастная категория 7 - 11 лет						Возрастная категория 12 - 18 лет					
День 4												
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	4,2	18,5	119,6	103	250	3,28	3,36	24,54	141,48
	Биточки из птицы с соусом сметанно-томатным	140	13,78	12,64	12,75	238,38	295/ 331	150	15,92	14,1	14,3	319,2
	Рис отварной	150	4,67	7,42	36,4	203,5	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	24,83	24,86	110,52	788,96		840	27,25	24,56	125,71	940,29
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	170	12,8	13,1	76,3	474	401	170	12,8	13,1	76,3	474
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	378		3,12	3,24	17,7	109,28
Итого за полдник		370	15,92	16,34	94	583,28		370	15,92	16,34	94	583,28
Итого за день			40,75	41,2	204,52	1372,24			43,17	40,9	219,71	1523,57

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ Рец.	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
			Возрастная категория 7 - 11 лет						Возрастная категория 12 - 18 лет			
Неделя 1												
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	3,6	5,7	11,6	116,1	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9
	Запеканка из печени с рисом	100	12,95	11,8	11,2	210	294	100	12,95	11,8	11,2	210
	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	26,82	25,5	106,37	807,37		880	27,02	27,62	120,21	847,06
Полдник	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	210	5,8	5,4	33,34	205	173	210	5,8	5,4	33,34	205
	Чай сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за полдник		430	6,99	5,64	49,22	310,98		430	6,99	5,64	49,22	310,98
Итого за день			33,81	31,14	155,59	1118,35			34,01	33,26	169,43	1158,04

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ Рец.	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Неделя 2			Возрастная категория 7-11 лет				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	4,7	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43
	Плов с птицей	220	17,64	14,4	33,1	287,6	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	26,95	23,72	101,15	705,46		850	30,84	52,09	124,56	992,75
Полдник	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	210	7,3	8,56	38,6	267	182	210	7,3	8,56	38,6	267
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за полдник		430	8,49	8,8	54,48	372,98		430	8,49	8,8	54,48	372,98
Итого за день			35,44	32,52	155,63	1078,44			39,33	60,89	179,04	1365,73

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ Рец.	Вес блюда (г, мл, шт)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Неделя 2			Возрастная категория 7 - 11 лет						Возрастная категория 12 - 18 лет			
День 2												
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,44	5,6	9,4	67,58	87	250	1,8	4,98	8,13	84,48
	Котлета из птицы с соусом сметанно-томатным	140	14,54	11,54	15,7	259,4	295/331	150	15,4	14,1	14,3	245,4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	6,3	39,84	231,86	302	180	10,68	4,92	47,81	278,23
	Сок	200	0,4	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	26,62	24,16	100,51	761,56		830	32,37	24,72	105,81	810,83
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	170	12,8	13,1	76,3	474	401	170	12,8	13,1	76,3	474
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	59	377	207	0,3	0	15,2	59
Итого за полдник		377	13,1	13,1	91,5	533		377	13,1	13,1	91,5	533
Итого за день			39,72	37,26	192,01	1294,56			45,47	37,82	197,31	1343,83

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр, мл, шт)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ Рец.	Вес блюда (гр, мл, шт)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
Неделя 2												
День 3												
	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	6,2	9,4	78,72	113	250	7,5	5,4	16,5	130,38
	Котлета рыбная Любительская	90	12,8	7,8	10,89	180,1	54-14р	100	14,63	6,07	8,67	256,66
	Картофельное пюре	150	4,1	6,3	27,8	140,4	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	23,85	24,92	101,66	705,54		880	32,22	21,59	107,94	878,06
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	3,14	5,36	32,6	191	182	210	3,14	5,36	32,6	191
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за полдник		430	8,06	27,38	47,68	500,98		430	8,06	27,38	47,68	500,98
Итого за день			31,91	52,3	149,34	1206,52			40,28	48,97	155,62	1379,04

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр, мл, шт)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ Рец.	Вес блюда (гр, мл, шт)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
Неделя 2	Возрастная категория 7 - 11 лет						Возрастная категория 12 - 18 лет					
День 4	Возрастная категория 7 - 11 лет						Возрастная категория 12 - 18 лет					
Обед	Суп овощной	200	4,6	5,7	11,6	110,94	99	250	3,06	7,5	17,83	151,17
	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски соусом сметанно-томатным	140	11,46	16,26	13,2	206	454/331	150	12,28	20,64	14,14	220,7
	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	25,11	27,56	102,47	756,37		840	25,47	34,74	116,6	853,69
Полдник	Каша молочная манная с маслом сливочным	210	6,02	4,05	33,37	194,01	181	210	6,02	4,05	33,37	194,01
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	378	200	3,12	3,24	17,7	109,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Итого за полдник		430	10,26	7,54	51,95	349,27		430	10,26	7,54	51,95	349,27
Итого за день			33,02	38,4	157,08	1115,63			35,73	42,28	168,55	1202,96

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр, мл, шт)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность (ккал)	№ Рец.	Вес блюда (гр, мл, шт)	Пищевые вещества, (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
			Возрастная категория 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет			
Неделя 2 День 5 Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	4,2	18,5	119,6	103	250	3,28	3,36	24,54	141,48
	Картофель тушеный с птицей	230	18,78	17,92	33,28	365,58	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	26,38	25,12	100,55	754,5		850	32,47	34,15	96,06	849,1
Итого за полдник	Блины с молоком стуженным	170	7,79	11,02	44,76	310	396	170	7,79	11,02	44,76	310
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
Итого за полдник		370	7,86	11,04	59,76	370		370	7,86	11,04	59,76	370
Итого за день			34,24	36,16	160,31	1124,5			40,33	45,19	155,82	1219,1
Итого за 10 дней			352,91	386,96	1633,09	11832,51			388,22	524,13	1738,33	15815,247
Среднее значение: Б Ж У			44,599	45,798	195,046	138,293			50,898	52,413	217,807	1581,524

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;