

Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич

Утверждаю:

 С.Г. Байбуганов
« 07 » сентября 2023г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 90»
И.И. Гаранина
« 07 » сентября 2023г.

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: осень-зима)

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. ценност ь 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			Возрастная категория 7-11 лет					Возрастная категория 12-18 лет				
День 1			Возрастная категория 7-11 лет					Возрастная категория 12-18 лет				
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	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 (яблоко зелёное)	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		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
День 2												
	Запеканка из творога б/с	150	23,4	18,12	7,5	288,75	223	170	26,5	20,54	8,5	327,25
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15	20	4,64	5,9	0	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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукт (яблоко зелёное)	100	0,2	0,3	9,8	47		130	0,26	0,39	12,74	61,1
Итого за завтрак		507	30,91	24,82	32,19	482,55		557	34,07	27,33	36,13	901,66
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 с соусом сметанным	90/50	20,43	16,84	16,45	299,08	295/330	100/50	21,95	18,2	17,8	322,8
	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:												
			78,52	57	152,19	1407,71			90,46	63,22	156,93	1944,74

Неделя 1		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
День 3												
Завтрак	Каша молочная (пшеничная) 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		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
День 4												
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		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
День 5												
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	15	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		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
День 1												
Завтрак	Каша гречневая с маслом	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
	Сыр	30	4	4,2	0	162	15	30	4	4,2	0	162
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133
	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,3	78,7	209	50	6,3	5,7	0,3	78,7
Итого за завтрак	Итого	510	20,91	20,74	42,4	568,1		560	23,51	23,45	52,93	648,95
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			59,51	60,5	158,22	1398,93			71,7	67,08	177	1571,55

Неделя 2		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет					
День 2													
Завтрак	Сыр	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 с соусом сметанным	90/50	20,43	16,84	16,45	310,6	295/330	100/50	21,95	18,2	17,8	322,8	
	Капуста тушеная	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34	
	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		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
День 3												
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 с соусом сметанно-томатным	90/50	25,85	19,8	18,4	273,6	234/331	100/50	29,67	22,84	21,22	311,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	44,6	288	302	180	10,68	9,36	53,5	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		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		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
День 4												
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	14	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		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
День 5												
Завтрак	Каша молочная (пшеничная) с маслом	200/10	9,1	13,1	31,7	227,2	173	200/10	9,1	13,1	31,7	227,2
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	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		40	4,32	1,44	16,1	106,4
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4
Итого за завтрак		510	18,385	20,5	53,49	437,76		560	18,51	20,56	59,18	466,26
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:			46,535	46,32	171,28	1243,86			49,13	50,01	195,06	1356,94
Итого за 10 дней			561,89	547,61	1702,77	14438,56			639,49	623,91	1930,79	16674,35
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;