

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ»
636017, Томская область, г. Северск, ул. Калининна, д. 69, литер А, помещение 16
Тел. 8-913-850-07-20



СОЗДАВАНО:
Директору ИТБОУ «СОШ № 83»
Д. Б. Ярушин
«25» февраля 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Общественное питание»



Е.С.Подгорнова
февраля 2022г.

Примерное циклическое десятидневное меню

для обучающихся возрастной категории от 7 до 11 лет и от 12 лет и старше

(сезон: весна)

Неделя первая

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 до 18 лет

День: понедельник

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
182/07	Каша молочная из пшениной крупы с маслом	200/5	7,30	11,62	31,20	254,00	20,04	250/5	9,10	14,52	39,00	317,00	24,08
42/07	Сыр порциями	15	3,94	4,43	0,00	54,00	12,60	15	3,94	4,43	0,00	54,00	12,60
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	40/40	6,20	1,20	34,00	169,00	8,00	40/40	6,20	1,20	34,00	169,00	8,00
	Итого завтрак:		17,51	17,27	80,20	537,00			19,31	20,17	88,00	600,00	
	ОБЕД												
99/07	Суп овощной со сметаной	200/5	1,44	3,92	11,40	89,00	17,61	250/5	2,03	5,00	14,25	110,00	21,10
401/07	Гуляш из филе птицы	100	29,40	9,00	18,00	201,00	57,27	100	29,40	9,00	18,00	201,00	57,27
305/07	Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	14,89	180	4,32	12,65	47,16	318,00	17,09
348/07	Компот из сушеных яблок	200	0,38	0,00	31,40	127,00	12,20	200	0,08	0,00	21,80	127,00	12,20
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	3,16	0,40	19,38	93,00	5,00	40/40	6,20	1,20	34,00	169,00	8,00
	Итого обед:		37,98	23,86	119,48	775,00			42,03	27,85	135,21	925,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,49	41,13	199,68	1312,00			61,34	48,02	223,21	1525,00	

Неделя первая
День: вторник

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
182/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,10	11,60	33,50	260,00	19,02	250/5	7,60	14,50	41,87	325,00	23,77
41/07	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	8,00	10	0,00	8,20	0,10	75,00	8,00
377/07	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	6,02	200/7	0,07	0,02	15,00	60,00	6,02
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	40/40	6,20	1,20	34,00	169,00	8,00	40/40	6,20	1,20	34,00	169,00	8,00
	Итого завтрак:		12,37	21,02	82,60	564,00			13,87	23,92	90,97	629,00	
	ОБЕД												
102/07	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,05	4,89	10,08	138,00	13,27	250	5,08	4,68	23,85	173,00	16,23
266/07	Печень по-строгановски	100	14,10	16,46	2,60	215,00	59,81	100	14,10	16,40	2,60	215,00	59,81
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	18,31	180	9,42	7,54	48,87	300,00	21,13
702/04	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,10	0,02	17,26	104,00	12,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	12,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	3,16	0,40	19,38	93,00	5,00	40/40	6,20	1,20	34,00	169,00	8,00
	Итого обед:		29,26	28,07	90,02	800,00			34,90	29,84	126,58	961,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		41,63	49,09	172,62	1364,00			48,77	53,76	217,55	1590,00	

Неделя первая

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 до 18 лет

День: среда

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
236/12	Пудинг из творога с молоком стученным	130/30	20,80	14,11	21,79	295,20	54,19	170/30	26,02	17,64	27,24	369,12	67,66
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	40/40	6,20	1,20	34,00	169,00	8,00	40/40	6,20	1,20	34,00	169,00	8,00
604/12	Печенье	60	7,06	5,88	44,60	250,20	16,00	70	8,23	6,86	52,08	291,20	18,50
	Итого завтрак:		34,13	21,21	115,39	774,40			40,52	25,72	128,32	889,32	
	ОБЕД												
82/07	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	200/5	1,98	4,40	9,40	86,00	14,08	250/5	2,59	5,35	15,58	122,00	17,20
ТТК 46	Котлета "Дружба" (минтай)	90	17,00	18,95	12,70	291,00	37,18	100	18,93	21,06	14,10	322,00	38,06
312/07	Пюре картофельное	150	3,10	9,35	19,13	173,00	23,78	180	3,90	14,50	22,96	239,00	28,85
699/04	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	22,66	92,78	10,00	200	0,12	0,02	22,66	92,78	10,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00
	Итого обед:		27,60	33,46	102,97	827,78			30,94	41,67	114,38	960,78	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,73	54,67	218,36	1602,18			71,46	67,39	242,70	1850,10	

Неделя первая
День: четверг

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
401/07	Оладьи с молоком стуженым	150	12,80	13,10	76,30	474,00	17,17	180	14,70	15,10	89,80	557,00	23,54
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50
гост	Фрукты	100	0,40	0,00	9,80	44,00	24,00	100	0,40	0,00	9,80	44,00	24,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	3,16	0,40	19,38	93,00	5,00	40/40	6,20	1,20	34,00	169,00	8,00
	Итого завтрак:		16,43	13,52	120,48	671,00			21,37	16,32	148,60	830,00	
	ОБЕД												
ТТК№21	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	61,2	12,00	100	1,20	7,00	7,40	102,00	20,00
103/07	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,36	100,00	16,49	250	3,01	2,98	20,45	121,00	20,70
291/07	Плов из пшеницы	200	19,46	47,53	31,87	454,00	62,36	250	23,32	32,23	31,87	542,00	67,82
349/07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	88,00	8,60	200	0,08	0,00	21,80	88,00	8,60
гост	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,16	0,40	19,38	93,00	5,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00	5,00
	Итого обед:		25,60	54,69	93,85	796,20			30,77	42,61	100,90	946,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,03	68,21	214,33	1467,20			52,14	58,93	249,50	1776,00	

Неделя первая
День: пятница

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
182/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	5,84	7,76	28,67	208,00	24,67	250/5	7,30	9,70	35,83	260,00	29,64
379/07	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	19,20	200	3,60	2,67	29,20	155,00	19,20
гост	Гематоген	40	2,00	1,20	34,40	156,00	15,50	40	2,00	1,20	34,40	156,00	15,50
гост	Хлеб пшеничный йодированный	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00
	Итого завтрак:		16,84	12,37	131,35	704,00			18,30	14,31	138,51	756,00	
	ОБЕД												
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,07	4,73	6,68	79,00	15,11	250/5	2,17	5,95	8,18	96,00	28,58
268/07	Шницель из мяса	90	9,40	11,20	10,20	180,00	57,59	100	10,48	12,53	11,44	200,38	61,26
309/07	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	240,00	9,20	180	7,12	13,10	34,20	283,00	10,04
тгк№143	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	14,00	200	0,00	0,00	24,00	95,00	14,00
Гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00
	Итого обед:		22,77	27,57	108,46	779,00			25,17	32,32	116,90	859,38	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		39,61	39,94	239,81	1483,00			43,47	46,63	255,41	1615,38	

Неделя вторая

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 до 18 лет

День: понедельник

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
168/11	Каша молочная Дружба с маслом	200/5	5,50	8,77	29,27	213,00	24,84	250/5	6,80	10,96	36,58	266,00	29,68
42/07	Сыр порциями	15	3,94	4,43	0,00	54,00	12,60	15	3,94	4,43	0,00	54,00	12,60
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	40/40	6,20	1,20	34,00	169,00	8,00	40/40	6,20	1,20	34,00	169,00	8,00
	Итого завтрак:		15,71	14,42	78,27	496,00			17,01	16,61	85,58	549,00	
	ОБЕД												
206/07	Рассольник со сметаной	200/5	1,74	4,83	16,4	117,00	20,18	250/5	2,14	6,03	20,5	146,00	24,86
295/07	Биточки из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	47,22	100	15,20	14,40	13,60	245,00	52,57
309/07	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,10	11,30	28,55	240,00	13,20	180/5	7,12	13,50	34,25	270,00	14,04
638/04	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,10	125,00	10,80	200	0,46	0,16	29,10	125,00	10,80
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	3,16	0,40	19,38	93,00	5,00	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00
	Итого обед:		28,71	26,51	128,05	859,00			30,32	34,83	136,53	971,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,42	40,93	206,32	1355,00			47,33	51,44	222,11	1520,00	

Неделя вторая
День: вторник

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,84	7,76	28,67	208,00	23,87	250/5	7,30	9,70	35,83	260,00	27,54
602/12	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	109,80	12,00	30	1,77	1,41	22,50	109,80	12,00
378/07	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,50
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00
	Итого завтрак:		13,08	9,93	105,25	562,80			14,54	11,87	112,41	614,80	
	ОБЕД												
111/07	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/6	4,75	5,80	13,60	125,00	9,5	250/6	5,90	7,25	17,00	156,00	10,52
290/07	Птица тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	51,50	100	11,78	10,12	2,93	150,00	51,50
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	18,31	180	9,42	7,54	48,87	300,00	21,13
342/07	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	12,00	200	0,06	0,06	20,68	86,38	12,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	3,16	0,40	19,38	93,00	5,00	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00
	Итого обед:		27,70	27,70	117,36	826,38			30,32	30,31	154,53	1044,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,78	37,63	222,61	1389,18			44,86	42,18	266,94	1658,80	

Неделя вторая

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 до 18 лет

День: среда

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
210/07	Омлет натуральный	155	14,50	18,06	15,32	282,00	46,94	200	19,67	24,51	20,79	383,00	61,00
гост	Гемагоген	40	2,00	1,20	34,40	156,00	15,50	40	2,00	1,20	34,40	156,00	15,50
604/12	Печенье	40	2,85	17,10	29,00	285,60	11,00	40	2,85	17,10	29,00	285,60	11,00
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00
	Итого завтрак:		24,82	37,12	132,80	968,60			29,99	43,57	138,27	1069,60	
	ОБЕД												
102/07	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,13	4,26	15,40	125,00	13,27	250	5,06	7,28	15,75	138,75	16,63
ТТК№46	Котлета "Дружба" (минтай)	90	17,00	18,95	12,70	291,00	37,18	100	18,93	21,06	14,10	322,00	38,06
312/07	Пюре картофельное	100	2,08	7,60	13,60	130,00	16,03	130	3,10	9,35	19,13	173,00	20,73
321/07	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	11,03	50	1,04	1,33	6,70	43,00	11,03
349/07	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	127,00	8,60	200	0,08	0,00	21,80	127,00	8,60
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00
	Итого обед:		30,73	32,88	109,28	901,00			33,61	39,76	116,56	988,75	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,55	70,00	242,08	1869,60			63,60	83,33	254,83	2058,35	

Неделя вторая
День: четверг

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
120/07	Суп молочный с вермишелью	250/5	7,13	11,48	18,82	145,00	22,47	250/5	7,13	11,48	18,82	145,00	22,47
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	40	2,80	0,43	15,63	79,00	4,00	40/40	6,20	1,20	34,00	169,00	8,00
42/07	Сыр	15	3,94	4,43	0,00	54,00	12,60	15	3,94	4,43	0,00	54,00	12,60
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50
	Итого завтрак:		13,94	16,36	49,45	338,00			17,34	17,13	67,82	428,00	
	ОБЕД												
82/07	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	200/5	1,98	4,40	9,40	86,00	14,08	250/5	2,59	5,35	15,58	122,00	17,20
ТТК №47	Чахохбили из филе	100	29,40	9,00	18,00	201,00	48,08	100	29,40	9,00	18,00	201,00	48,08
305/07	Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	14,89	180	4,32	12,65	47,16	318,00	17,09
гост	Сок	200	0,00	0,00	25,50	102,00	18,40	200	0,00	0,00	25,50	102,00	18,40
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	3,16	0,40	19,38	93,00	5,00	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00
	Итого обед:		38,14	24,34	111,58	747,00			41,71	27,74	145,32	928,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,08	40,70	161,03	1085,00			59,05	44,87	213,14	1356,00	

Неделя вторая
День: пятница

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК												
ТТК№21	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	61,2	12,00	100	1,20	7,00	7,40	102,00	20,00
204/07	Макаронные изделия, припущенные с сыром	205	13,11	13,60	85,01	417,00	42,12	205	13,11	13,60	85,01	417,00	42,12
376/07	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	2,50
гост	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,80	0,43	15,63	79,00	4,00	50	3,16	0,40	19,38	93,00	5,00
	Итого завтрак:		16,70	18,25	120,08	617,20			17,54	21,02	126,79	672,00	
	ОБЕД												
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,07	4,73	6,68	79,00	15,11	250/5	2,17	5,95	8,18	96,00	18,58
312/11	Кнели куриные с соусом	100	12,24	11,66	5,52	172,00	47,51	100	12,24	11,66	5,52	172,00	47,51
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	18,31	180	9,42	7,54	48,87	300,00	21,13
ттк№143	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	14,00	200	0,00	0,00	24,00	95,00	14,00
гост	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	50	3,16	0,40	19,38	93,00	5,00	30/40	5,40	0,74	39,08	185,00	7,00
	Итого обед:		25,32	23,09	96,28	689,00			29,23	25,89	125,65	848,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,02	41,34	216,36	1306,20			46,77	46,91	252,44	1520,00	