

Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич

Утверждаю:



С.Г. Байбуганов

2024г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 88
имени А.Бородина и А.Кочева»



Я.В. Федоров

« 09 »

2024г.

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

Основное циклическое 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	№ Рес.	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					Возрастная категория 12-18 лет						
День 1		блюда					блюда							
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев	200/10	6,2	11,2	37,09	273,72	173	250/10	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	ПП	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
		Дйдо 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	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 тушеная в соусе	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7	290	50/50	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	ПП	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПП	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	
		Подник	Оладьи с молоком ступенным	150/20	12,8	13,1	76,3	474	401					
				Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376				
Итого за подник	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	Возрастная категория 7-11 лет			№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет					
День 2														
Завтрак		Запеканка из творога с молоком стужённым	120/30	21,92	20,78	42	405	223	170/30	30,77	27,71	56	540	
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП	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	
		Булочка Российская	100	8	8,4	78,2	342	101	100	8	8,4	78,2	342	
	Итого за завтрак			500	37,65	30,35	170,35	989,01		550	46,5	37,28	184,35	1124,01
Обед		Пиц 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	
		Коллета из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	
		Соус сметанный с томатом	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2	
		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	ПП	200	1	0,2	20,2	86,6	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПП	20	1,12	0,22	0,88	45,98	
	Итого за обед			740	28,61	21,44	94,66	722,44		840	32,37	24,72	105,81	810,83
	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:				78,01	60,76	331,81	2107,45			78,87	62	290,16	1934,84	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рев.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
День 3													
Завтрак	Каша молочная (пшениная) с маслом	200/10	5,8	5,4	33,34	205	173	200/10	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	ПП	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 скартофелем и сметаной	200	1,46	3,92	9,4	78,72	82	250	1,83	4,9	11,75	98,4	
	Тефтели рыбные	90	6,5	4,65	9,35	105,62	239	100	7,34	5,16	10,39	117,36	
	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	ПП	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПП	20	1,12	0,22	0,88	45,98	
	Итого за обед	750	16,53	15,52	91,45	600,39		880	19,26	20,18	104,91	706,78	
	Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
		Блины с молоком сгущеным	150/20	7,79	11,02	44,76	310	396					
Итого за полдник		370	7,86	11,04	59,76	370							
Итого за день:			38,21	36,58	252,8	1523,29			37,08	34,3	235,6	1430,68	

Неделя 1		Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 4	7,7			12	37,4	188,5	174			250/10	9,62	15	46,75
Завтрак	Каша молочная (кукурузная) с маслом	200/10	7,7	12	37,4	188,5	174	250/10	9,62	15	46,75	235,62	
	Дйло отварное	1 шт. (50г.)	6,3	5,7	0,3	78,7	209	1 шт. (50г.)	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	PP	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	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	2,8	20,45	117,9	103	250	3,28	3,36	24,54	141,48	
Обед	Биточки из пшцы	90	13,68	12,24	12,15	231,48	295	100	15,75	13,6	13,5	237,2	
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304	180	4,4	6,5	44	252,13	
	Соус сметанный с томатом	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2	
	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	PP	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	PP	20	1,12	0,22	0,88	45,98	
Итого за обед		740	23,83	21,46	112,74	793,77		840	27,28	24,56	125,71	866,49	
	Раженка	200	5,8	5	8,4	102	386						
Подлник	Кекс "Творожный"	100	8,46	18,28	50,82	401,64	447						
		300	14,26	23,28	59,22	503,64							
Итого за подлник			59,84	84,74	248,01	1945,51			50,95	67,56	211,11	1561,71	

Неделя 1		Возрастная категория 7-11 лет		Возрастная категория 12-18 лет		
День 5	Наименование блюда	Вес блюда	№ Рец.	Вес блюда	№ Рец.	
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10	210	190/10	210	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	377	200/7	377	
	Хлеб пшеничный	50	PP	50	PP	
	Булочка Домашняя	100	424	100	424	
	Итого за завтрак		507		557	
			25,47		29,85	
	Обед	Икра овощная	60	56	100	56
		Рассольник				
		"Ленинградский" со сметаной	200	96	250	96
		Печень "по-строгановски"	50/50	261	50/50	261
Макаронные изделия отварные		150	309	180	309	
Напиток из свежих ягод		200	342	200	342	
Хлеб пшеничный		30	PP	30	PP	
Хлеб ржано-пшеничный		20	PP	20	PP	
Итого за обед			760		880	
			25,53		27,57	
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	386			
	Вагрушка с творогом	100	410			
Итого за полдник		300				
		17,52				
Итого за день		68,52				
		66,66				
		253,12		1879,69		
				57,42	67,92	
				218,55	1731,36	

Неделя 2		Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					№ Реп.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
День 1	7,3			8,56	38,6	267	182	250/10			8,2	10,7	48,25	333	
Завтрак	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом		200/10	7,3	8,56	38,6	267	182	250/10	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	PP	50	3,95	0,5	24,15	116,9		
	Фрукт		100	0,2	0,3	9,8	47	PP	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 пшеницей		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	PP	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,12	0,22	0,88	45,98	PP	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						
Итого за полдник		Слойка с повидлом		100	3,19	5,89	25,36	101,67	418						
Итого за день			300	6,79	14,29	35,46	211,67								
				45,62	71,99	234,29	1536,03			43,26	49,42	221,76	1549,65		

Неделя 2		Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет						№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет					
День 2	3,14			5,36	32,6	191	182	250/10	3,92			6,7	40,75	238,75			
Завтрак	Каша молочная (рисовая) с маслом		200/10	3,14	5,36	32,6	191	182	250/10	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	PP	50	3,95	0,5	24,15	116,9				
	Йогурт 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			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		90	13,68	12,24	12,15	213,48	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2				
	Соус сметанный с томатом		50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2				
	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	PP	200	1	0,2	20,2	86,6				
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	PP	30	2,37	0,3	14,49	70,14				
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,12	0,22	0,88	45,98	PP	20	1,12	0,22	0,88	45,98				
	Итого за обед		740	28,61	21,44	94,66	722,44		840	32,37	24,72	105,81	810,83				
	Полдник		Оладьи с молоком стуженым		150/20	12,8	13,1	76,3	474	401							
	Итого за полдник		200	0,07	0,02	15	60	376									
Итого за день		370	12,87	13,12	91,3	534			50,34	59,42	185,21	1509,18					
			58,67	67,92	257,21	1907,04											

Неделя 2	Наименование блюда		Возрастная категория 7-11 лет					№ Рес.	Возрастная категория 12-18 лет				
День 3	Вес блюда							Вес блюда					
Завтрак	Запеканка из творога с молоком ступённым	120/30	21,92	20,78	42	405	223	170/30	30,77	27,71	56	540	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	59	377	200/7	0,3	0	15,2	59	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	PP	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	12,04	3,94	8,44	117,34	234	100	13,38	4,38	9,38	130,38	
	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	PP	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	PP	20	1,12	0,22	0,88	45,98	
Итого за обед	750	26,86	15,39	94,89	653,89		880	30,97	19,9	108,65	751,78		
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		70,58	57,44	323,37	1982,79			73,99	56,51	282,2	1809,68		

Неделя 2		Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет						№ Рел.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет					
День 5	6,02			4,05	33,37	194,01	181	250/10	7,52			5,06	41,71	242,51			
Завтрак	Каша молочная (манная) с маслом	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	181	250/10	7,52	5,06	41,71	242,51					
	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 с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60					
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПП	100	0,2	0,3	9,8	47					
Итого за завтрак		560	21,6	18,41	124,96	739,18		610	23,1	19,42	133,3	787,68					
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, тушеный 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	ПП	30	2,37	0,3	14,49	70,14					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	ПП	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					
Подлиник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376										
	Блины с молоком сгущеным	150/20	7,79	11,02	44,76	310	396										
Итого за подлиник		370	7,86	11,04	59,76	370											
Итого за день			59,24	60,15	273,7	1887,87			55,57	53,57	229,36	1636,78					
Итого за 10 дней			605,43	626,48	2722,62	18590,84			532,6	564,45	2319,86	16468,5					
Среднее значение: Б			60,543	62,648	272,262	1859,084			53,26	56,445	231,986	1646,85					
Ж У																	

При составлении меню использованы:

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

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

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Москва Делта плюс 2005;