

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 » *Федоров*

2024г.



Дополнительное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск
для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья,
льготной категории 7 лет до 11 лет, с 12 лет до 18 лет
(сезон: зима-весна)

**Дополнительное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся льготной категории детей и
ограниченными возможностями здоровья 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					Возрастная категория 12-18 лет				
День 1		блюда				173	250/10				327,02	
	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	PP	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Дйно отварное	1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7	209	1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7
		510	16,52	17,42	76,54	529,32		560	18,05	18,42	85,78	582,62
Итого за завтрак						54	100		2,1	6,8	13,8	125
	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	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 яблома	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	760	26,21	22,45	105,75	764,51	401	880	29,07	27,22	122,06	885,79
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	12,8	13,1	76,3	474	401					
Полдник												
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
Итого за полдник		370	12,87	13,12	91,3	534			47,12	45,64	207,84	1468,41
Итого за день:			55,6	52,99	273,59	1827,83						

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
День 2			21,92	20,78	42	405	223			170/30	30,77	27,71	56	540
Завтрак	Запеканка из творога с молоком ступённым	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	PP	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	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		
	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	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	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				№ Рес.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
День 3			5,8	5,4	33,34	205			173	200/10	5,8	5,4	33,34
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	
	Тфтели 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					
		Влины с молоком стуженым	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		Возрастная категория 7-11 лет				№	Возрастная категория 12-18 лет				
День 4	Вес	блюда	12	11	10	9	Рец.	Вес	15	14	13	12
Завтрак	200/10	Каша молочная (кукурузная) с маслом	7,7	12	37,4	188,5	174	250/10	9,62	15	46,75	235,62
	1 шт. (50г.)	Дейо отварное	6,3	5,7	0,3	78,7	209	1 шт. (50г.)	6,3	5,7	0,3	78,7
	200	Кофейный напиток	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП	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	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,73	2,8	20,45	117,9	103	250	3,28	3,36	24,54	141,48
	90	Биточки из птицы	13,68	12,24	12,15	231,48	295	100	15,75	13,6	13,5	237,2
	150	Рис отварной	3,67	5,42	36,67	210,11	304	180	4,4	6,5	44	252,13
	50	Соус сметанный с томатом	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	200	Кисель из сока	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	70,14	ПП	30	2,37	0,3	14,49	70,14
Итого за обед	740	Хлеб ржано-пшеничный	1,12	0,22	0,88	45,98	ПП	20	1,12	0,22	0,88	45,98
Полдник	200	Ряженка	23,83	21,46	112,74	793,77		840	27,28	24,56	125,71	866,49
	100	Кекс "Творожный"	5,8	5	8,4	102	386					
Итого за полдник	300		8,46	18,28	50,82	401,64	447					
			14,26	23,28	59,22	503,64						
			59,84	84,74	248,01	1945,51			50,95	67,56	211,11	1561,71

Неделя 1 Дни/5	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Реп.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
			13,22	25,5	2,54	293			17,6	34	3,39	390,7
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10				210	190/10	17,6	34	3,39	390,7	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	377	200/7	0,3	0	15,2	59	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	PP	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Хлеб пшеничный	100	8	8,4	58,2	424	100	8	8,4	58,2	324	
	Булочка домашняя	507	25,47	34,4	100,09		557	29,85	42,9	100,94	890,6	70
Итого за завтрак	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4		100	1,3	4,1	7,3		
	Рассолыник	200	1,76	4,16	12,46	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9	
	"Ленинградский" со сметаной	50/50	13,5	9,2	8,6	261	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	
	Печень "по-строгановски"	150	5,4	5	34,8	309	180	6,48	6	41,76	254,34	
Обед	Макаронные изделия отварные	200	0,6	0	29	342	200	0,6	0	29	111,2	
	Напиток из свежих ягод	30	2,37	0,3	14,49	PP	30	2,37	0,3	14,49	45,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	PP	20	1,12	0,22	0,88	840,76	
	Хлеб ржано-пшеничный	760	25,53	21,36	104,63		880	27,57	25,02	117,61	840,76	
	Итого за обед	200	5,8	5	8	410	240					
Полдник	Кефир 2,5% жирности	100	11,72	5,9	40,4	340						
	Вагрушка с творогом	300	17,52	10,9	48,4							
Итого за полдник												
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					№ Рец.	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		
Итого за завтрак	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	PP	100	0,2	0,3	9,8	47			
		560	11,52	9,38	87,55	490,9		610	12,42	11,52	97,2	556,9			
Обед	Икра морковная Суп картофельный с бобовыми Плов с птицей Напиток из изюма Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	60	1,3	4,1	8,3	75	54	100	2,1	6,8	13,8	125			
		200	3,92	4,26	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43			
		220	18	39,44	43,23	415,6	265	250	19,75	25,25	47,16	496			
		200	0,6	0	29	111,2	348	200	0,6	0	29	111,2			
		30	2,37	0,3	14,49	70,14	PP	30	2,37	0,3	14,49	70,14			
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,88	45,98	PP	20	1,12	0,22	0,88	45,98			
		730	27,31	48,32	111,28	833,46		850	30,84	37,9	124,56	992,75			
		200	3,6	8,4	10,1	110	386								
Полдник	Снежок	100	3,19	5,89	25,36	101,67	418								
		300	6,79	14,29	35,46	211,67									
Итого за полдник															
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	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 сгущенным	150/20	12,8	13,1	76,3	474	401							
	Итого за полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376							
Итого за день		370	12,87	13,12	91,3	534									
			58,67	67,92	257,21	1907,04		50,34	59,42	185,21	1509,18				

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
День 3			21,92	20,78	42	405	223			170/30	30,77	27,71	56	540
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стучённым	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		
Итого за завтрак	Булочка Российская	100	8	8,4	78,2	342	101	100	8	8,4	78,2	342		
		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		
	Коглета 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					№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет										
День 4				13,22	25,5	2,54	293	210			190/10	17,6	34	3,39	390,7						
Завтрак		Омлет натуральный с маслом	140/10																		
		Булочка домашняя	100	8	8,4	58,2	324	424	100	8	8,4	58,2	324								
		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	ПП	50	3,95	0,5	24,15	116,9								
	Итого за завтрак			500	28,95	35,07	110,89	859,01		550	33,33	43,57	111,74	956,71							
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	90	13,32	10,08	19,98	223,2	416	100	14,8	11,2	22,2	248								
		Соус сметанный с томатом	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2								
		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	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	24,67	21,28	113,83	787,33		840	27,77	24,54	126,33	879,5							
	Полдник		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	386												
		Вагрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410													
Итого за полдник			300	17,52	10,9	50	347														
Итого за день				71,14	67,25	274,72	1993,34			61,1	68,11	238,07	1836,21								

Неделя 2		Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет						№ Рес.	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 грибами	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		
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376								
	Блины с молоком стущеным	150/20	7,79	11,02	44,76	310	396								
Итого за полдник			370	7,86	11,04	59,76	370								
Итого за день				59,24	60,15	273,7	1887,87								
Итого за 10 дней				605,43	626,48	2722,62	18590,84								
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,