

Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич

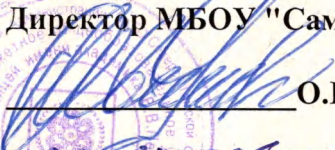
Утверждаю:


С.Г. Байбуганов
«02» сентября 2024г.



Согласовано:

Директор МБОУ "Самусьский лицей"


О.Н. Иванов
«02» 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)

02.09.

Основное цикличное 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	№ 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					Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1												
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	6,2	11,2	37,09	273,72	173	260	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	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,33	3,5	26,33	113,33	2	50	2,33	3,5	26,33	113,33
Итого за завтрак		510	12,55	15,22	102,57	563,95		560	14,08	16,22	111,81	617,25
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
	Суфле куриное с творогом	100	14,86	5,71	13,3	193,28	722	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	ТТК № 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	28,97	19,59	106,43	788,72		880	31,83	24,36	122,74	910
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	12,8	13,1	76,3	474	401					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
Итого за полдник		370	12,87	13,12	91,3	534						
Итого за день:			54,39	47,93	300,3	1886,67			45,91	40,58	234,55	1527,25

03.09

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 сгущённым	150	21,92	20,78	42	405	223	200	30,77	27,71	56	540
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	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	Суп "Харчо"	200	3,976	4,952	17,04	122,272	101	250	4,97	6,19	21,3	152,84
	Котлета из птицы с соусом сметанно- томатным	140	13,78	12,64	12,65	220,28	295/331	150	15,4	14,1	14,3	245,4
	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	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	31,146	22,412	105,1	777,132		840	35,54	25,93	118,98	879,19
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:			80,546	61,732	342,25	2162,142			82,04	63,21	303,33	2003,2

24.09

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная (пшениная) с маслом	210	5,8	5,4	33,34	205	173	210	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	6,6	4,65	9,35	274	239	100	7,3	5,2	10,4	304,44
	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	16,63	15,52	91,45	768,77		880	19,22	20,22	104,92	893,86
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
	Блины с молоком сгущенным	170	7,79	11,02	44,76	310	396					
Итого за полдник		370	7,86	11,04	59,76	370						
Итого за день:			38,31	36,58	252,8	1691,67			37,04	34,34	235,61	1617,76

05.09

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 4												
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,5	2,54	293	210	200	17,6	34	3,39	390,7
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	59	377	207	0,3	0	15,2	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Булочка домашняя	100	8	8,4	58,2	324	424	100	8	8,4	58,2	324
Итого за завтрак		507	25,47	34,4	100,09	792,9		557	29,85	42,9	100,94	890,6
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	2,8	20,45	117,9	103	250	3,28	3,36	24,54	141,48
	Биточки из птицы с соусом сметанно-томатным	140	13,78	12,64	12,75	238,28	295/331	150	15,92	14,1	14,3	319,2
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	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	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	23,83	21,46	112,74	793,77		840	27,25	24,56	125,71
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386					
	Кекс "Творожный"	100	8,46	18,28	50,82	401,64	447					
Итого за полдник		300	14,26	23,28	59,22	503,64						
			63,56	79,14	272,05	2090,31			57,1	67,46	226,65	1830,89

06.09.

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 5												
Завтрак	Каша молочная (кукурузная) с маслом	210	7,7	12	37,4	188,5	174	260	9,62	15	46,75	235,62
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,33	3,5	26,33	113,33	2	50	2,33	3,5	26,33	113,33
	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	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за завтрак		510	17,78	37,8	102,08	682,73		560	19,7	40,8	111,43	729,85
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	1,76	4,16	12,46	94,32	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9
	Запеканка из печени с рисом	100	12,95	4,45	11,2	177,5	294	100	12,95	4,45	11,2	177,5
	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	24,98	16,61	107,23	753,09		880	27,02	20,27	120,21	847,06
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386					
	Ватрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410					
Итого за полдник		300	17,52	10,9	48,4	340						
Итого за день			60,28	65,31	257,71	1775,82			46,72	61,07	231,64	1576,91

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1												
Завтрак	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	210	7,3	8,56	38,6	267	182	260	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	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	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 птицей	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	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	27,31	37,9	111,28	833,46		850	30,84	48,32	124,56	992,75
Полдник	Снежок	200	3,6	8,4	10,1	110	386					
	Слойка с повидлом	100	3,19	5,89	25,36	101,67	418					
Итого за полдник		300	6,79	14,29	35,46	211,67						
Итого за день			45,62	61,57	234,29	1536,03			43,26	59,84	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												
Завтрак	Каша молочная (рисовая) с маслом	210	3,14	5,36	32,6	191	182	260	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	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,33	3,5	26,33	113,33	2	50	2,33	3,5	26,33	113,33
Итого за завтрак		510	13,22	31,16	97,28	685,23		560	14	32,5	105,43	732,98
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 с соусом сметанно-томатным.	140	13,78	12,64	12,65	220,28	295/331	150	15,4	14,1	14,3	245,4
	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	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	28,61	21,44	94,56	722,44		830	32,37	24,72	105,81
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	170	12,8	13,1	76,3	474	401					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376					
Итого за полдник		370	12,87	13,12	91,3	534						
Итого за день			54,7	65,72	283,14	1941,67			46,37	57,22	211,24	1543,81

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 3												
Завтрак	Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущённым	150	17,55	15,45	35,7	351	238	200	23,4	20,6	47,6	468
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0	15,2	59	377	207	0,3	0	15,2	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	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	29,8	24,35	153,25	868,9		557	35,65	29,5	165,15	985,9
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 Любительская	90	13,5	5,6	8	231	54-14р	100	14,63	6,07	8,67	256,667
	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	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	28,32	17,05	94,45	767,55		880	32,22	21,59	107,94	878,067
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			67,67	53,77	316,63	2042,45			67,87	51,09	273,09	1863,967

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 4												
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,5	2,54	293	210	200	17,6	34	3,39	390,7
	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	Суп овощной	200	2,248	6	14,264	120,936	99	250	3,06	7,5	17,83	151,17
	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом	140	11,46	19,26	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	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	22,758	30,86	105,134	766,366		840	25,47	34,74	116,6
Полдник	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	386					
	Ватрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410					
Итого за полдник		300	17,52	10,9	50	347						
Итого за день			69,228	76,83	266,024	1972,376			58,8	78,31	228,34	1810,4

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 5												
Завтрак	Каша молочная (манная) с маслом	210	6,02	4,05	33,37	194,01	181	260	7,52	5,06	41,71	242,51
	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак		560	13,3	10,57	72,66	442,81		610	14,8	11,58	81	491,31
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	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	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 сгущенным	170	7,79	11,02	44,76	310	396					
Итого за полдник		370	7,86	11,04	59,76	370						
Итого за день			50,94	52,31	221,4	1591,5			47,27	45,73	177,06	1340,41
Итого за 10 дней			585,244	600,892	2746,594	18690,64			517,58	558,85	2343,27	16664,247
Среднее значение: БЖУ			58,5844	61,1312	275,6314	1872,501			51,818	54,843	235,299	1669,8617

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;