

Общество с ограниченной ответственностью "ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ"

636017, Томская область, г. Северск, ул. Калинина, д. 69, литер А, помещение 16

Тел. 8-913-850-07-20

Согласовано:



Директор

2022

Утверждаю:



Директор ООО «Общественное питание»

Подгорнова Е. В. «07» июля 2022

Примерное циклическое десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений, ЗАТО Северск

для обучающихся, возрастной категории 7-11 лет, 12-18 лет (сезон зима)

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208,00	23,95	255	7,30	9,70	35,83	260,00	28,68	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	376/07
	Сыр порциями	15	4,64	5,89	0,00	53,00	15,40	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20,50	42/07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	20,00	40	3,00	3,92	29,76	166,80	20,00	604/12
	ИТОГО ЗАВТРАК			16,75	17,99	94,23	587,8			19,75	21,84	101,39	655,8	
ОБЕД	Пищ из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	2,07	4,73	6,68	79,00	18,24	255	2,17	5,95	8,18	96,00	22,45	88/07
	Котлета из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	44,38	100	15,20	14,40	13,60	245,00	49,21	295/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	15,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	18,00	309/07
	Соус сметанно томатный	50	1,10	5,20	0,89	55,00	6,30	50	1,10	5,20	0,89	55,00	6,30	331/07
	Компот из сушеных плодов (яблоки сушеные)	200	0,38	0,00	31,40	127,00	15,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00	15,00	348/07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
ИТОГО ОБЕД	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		27,64	34,41	111,35	849,83			30,56	39,33	121,27	962,83		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,39	52,40	205,58	1437,63			50,31	61,17	222,66	1618,63		

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: вторник

Прим инши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	цена	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	цена	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Суфле творожное с молоком ст	150	20,00	14,57	20,03	296,00	61,72	200	26,70	19,43	26,70	394,00	81,62	365/04
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	376/07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
	Фрукты	100	0,48	0,40	9,80	47,00	20,00	100	0,48	0,40	9,80	47,00	20,00	200/13
	ИТОГО ЗАВТРАК		25,14	15,67	77,83	559,83			31,84	20,53	84,50	657,83		
ОБЕД	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	205	1,98	4,40	9,40	86,00	19,25	255	2,59	5,35	15,58	122,00	23,62	82/07
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	60,51	100	13,26	11,23	3,52	185,00	60,51	332/11
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	19,87	180	9,42	7,54	48,87	300,00	22,83	302/07
	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,10	125,00	16,50	200	0,46	0,16	29,10	125,00	16,50	638/04
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		28,14	22,77	115,72	802,83			31,93	44,57	139,23	1103,18		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,28	38,44	193,55	1362,66			63,77	65,10	223,73	1761,01		

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	№ Рецентуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Суфле творожное с молоком ст	150	20,00	14,57	20,03	296,00	61,72	200	26,70	19,43	26,70	394,00	81,62	365/04	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	376/07	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ	
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ	
	Фрукты	100	0,48	0,40	9,80	47,00	20,00	100	0,48	0,40	9,80	47,00	20,00	200/13	
	ИТОГО ЗАВТРАК			25,14	15,67	77,83				31,84	20,53	84,50	657,83		
	ОБЕД	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	205	1,98	4,40	9,40	86,00	19,25	255	2,59	5,35	15,58	122,00	23,62	82/07
	Суфле из печени	100	16,58	7,50	11,93	198,17	61,44	100	16,58	7,50	11,93	198,17	61,44	7018/12	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	19,87	180	9,42	7,54	48,87	300,00	22,83	302/07	
	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,10	125,00	16,50	200	0,46	0,16	29,10	125,00	16,50	638/04	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ	
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ	
	ИТОГО ОБЕД			31,46	19,04	124,13			31,93	44,57	139,23	1103,18			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,60	34,71	201,96	1375,83			63,77	65,10	223,73	1761,01			

Неселя неравя Возрастатя категория с 7 до 11 лет

День:среда

Возрастятя категория с 12,ю18 лет

Присм пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ессая ценность (ккал)	цена	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ессая ценность (ккал)	цена	№ Реапентуры
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	21,72	255	9,10	14,52	39,00	317,00	25,98	182/07
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	25,00	55	6,45	7,27	17,77	162,25	25,00	448/8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	24,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	24,00	379/07
	Ййно вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	14,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	14,00	209/07
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		23,82	26,44	90,65	691,08			25,62	29,34	98,45	754,08		
ОБЕД	Расоольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	97,40	22,95	255	2,05	6,25	16,15	121,75	28,28	134/13
	Котлета "Дружба" (минтай)	90	17,33	18,95	12,70	291,00	39,64	100	18,93	21,06	14,10	322,00	42,33	ТТК№46
	Пюре картофельное	103,5	2,10	6,65	13,60	123,00	20,10	134,5	2,70	8,65	17,68	160,00	26,00	312/07
	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	14,25	50	1,04	1,33	6,70	43,00	14,25	321/07
	Напиток из йод. замороженных	200	0,10	0,00	18,00	100,00	18,00	200	0,10	0,00	18,00	100,00	18,00	702/04
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		26,80	32,61	97,97	811,23			29,41	37,97	105,63	903,58		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,62	59,05	188,62	1502,31			55,03	67,31	204,08	1657,66		

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День: четверг

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
	Суфле из курицы со соусом сметанно-томатным	120	9,50	17,40	13,39	248,00	52,78	120	9,50	17,40	13,39	248,00	52,78	299/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	15,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	18,00	309/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	376/07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		20,06	29	89,89	700,83			21,28	31,2	95,59	747,83		
	ОБЕД													
	Огурец соленый	60	0,57	0,11	2,42	12,08	34,88	100	1,00	0,20	4,00	20,10	58,10	71/15
	Суп картофельный с бобовыми (порох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	16,84	250	1,90	5,33	19,23	144,43	21,10	102/07
	Жаркое из птицы (филе)	200	19,15	15,65	25,62	320,00	73,73	250	23,94	19,56	32,03	400,00	92,14	259/07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	127,00	15,00	200	0,08	0,00	21,80	127,00	15,00	349/07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		31,51	21,10	119,02	831,45			34,71	26,17	130,86	948,36		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,57	50,10	208,91	1532,28			55,99	57,37	226,45	1696,19		

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

День: пятница

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прим липы	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	цена	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	цена	№ Рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	Каши молочная жидкая из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	27,75	255	8,28	10,81	47,00	316,25	33,28	182/07	
	Гематоген "Детский"	40	2,00	1,20	34,40	156,00	21,00	40	2,00	1,20	34,40	156,00	21,00	ГОСТ	
	Масло сливочное	5	0,50	4,10	0,50	37,50	5,00	5	0,50	4,10	0,50	37,50	5,00	41/10	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	376/07	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ	
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ	
	ИТОГО ЗАВТРАК		515	13,79	14,65	120,50	663,33			15,44	16,81	129,90	726,58		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,36	100,00	20,84	250	3,01	2,98	20,45	121,00	26,16	103/07	
	Тертлги с соусом	110	9,24	12,20	13,75	212,00	51,24	110	9,24	12,20	13,75	212,00	51,24	ТРС/Е3	
	Рис отварной	155	3,10	9,35	19,13	173,00	17,74	185	3,90	14,50	22,96	239,00	19,93	312/07	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60	18,00	200	0,16	0,00	29,00	116,60	18,00	342/07		
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ		
Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ		
ИТОГО ОБЕД			19,27	24,79	111,24	758,43			20,9	30,36	119,16	845,43			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			33,06	39,44	231,74	1421,76			36,34	47,17	249,06	1572,01			

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

День: понедельник

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Присем лищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	цена	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	цена	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша Дружба вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	26,28	255	6,80	10,96	36,58	266,00	31,24	168/11
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	25,00	55	6,45	7,27	17,77	162,25	25,00	3/11
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	20,00	40	3,00	3,92	29,76	166,80	20,00	604/12
	Кавказ с молоком ступенным	200	3,70	3,94	26,24	155,00	20,00	200	3,70	3,94	26,24	155,00	20,00	383/07
	ИТОГО ЗАВТРАК		18,65	23,90	103,04	697,05			19,95	26,09	110,35	750,05		
ОБЕД	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	2,07	4,73	6,68	79,00	18,24	255	2,17	5,95	8,18	96,00	22,45	88/07
	Биточки из птицы	90	13,60	12,90	10,88	196,00	44,38	100	15,20	14,40	13,60	245,00	49,21	295/07
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	15,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	18,00	309/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	376/07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		26,23	29,23	94,06	727,83			29,15	34,15	103,98	840,83		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,88	53,13	197,10	1424,88			49,10	60,24	214,33	1590,88		

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

День: вторник

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,20	2,30	10,80	79,30	18,90	100	2,12	3,77	17,43	128,10	31,50	ГОСТ
	Омлет натуральный	200	19,67	24,51	20,79	383,00	65,07	200	19,67	24,51	20,79	383,00	65,07	210/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	376/07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК			25,53	27,51	79,59	679,13			26,45	28,98	86,22	727,93	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	16,84	250	1,90	5,33	19,23	144,43	21,10	102/07
	Чахохбили	100	11,70	11,40	2,20	158,00	54,92	100	11,70	11,40	2,20	158,00	54,92	711/81
	Капша Гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	19,87	180	9,42	7,54	48,87	300,00	22,83	302/07
	Компот из сушеных плодов (яблоки сушеные)	200	0,38	0,00	31,40	127,00	15,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00	15,00	348/07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
ИТОГО ОБЕД			28,44	22,64	122,68	807,37			27,99	24,95	134,70	886,26		ГОСТ
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,97	50,15	202,27	1486,50			54,44	53,93	220,92	1614,19		

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Дети: среда

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	№ Рецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	9,25	13,72	45,00	357,00	21,85	255	9,25	13,72	45,00	357,00	23,21	182/07
	Тематоген	40	2,00	1,20	34,40	156,00	21,00	40	2,00	1,20	34,40	156,00	21,00	ГОСТ
	Сыр	15	4,64	5,89	0,00	53,00	15,40	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20,50	42/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	376/07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК			19,16	21,23	115,20	726,00			20,70	23,14	115,20	742,00	
ОБЕД	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	205	1,98	4,40	9,40	86,00	19,25	255	2,59	5,35	15,58	122,00	23,62	82/07
	Выпечки рыбные с соусом (горбуша)	70/30	12,60	11,52	10,88	196,00	54,71	70/30	12,60	11,52	10,88	196,00	54,71	234/07
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	29,84	185	3,90	14,50	22,96	239,00	29,84	312/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,00	18,00	100,00	18,00	200	0,10	0,00	18,00	100,00	18,00	702/04
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		22,37	25,95	90,41	711,83			23,78	32,05	100,42	813,83		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,53	47,18	205,61	1437,83			44,48	55,19	215,62	1555,83		

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет
День: четверг

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	№ Рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	205	5,70	11,48	18,82	145,00	17,39	255	7,13	15,58	23,53	183,00	26,68	120/07
	Вафли	35	0,98	1,20	27,00	123,00	19,00	35	0,98	1,20	27,00	123,00	19,00	602/12
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,07	0,02	15,00	60,00	8,50	207	0,07	0,02	15,00	60,00	8,50	377/07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК			11,34	13,38	93,82	484,83		562	12,77	17,48	98,53	522,83	
ОБЕД	Икра морковная	60	1,30	4,10	8,30	75,00	13,00	100	2,10	6,80	15,40	132,00	21,00	75/07
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,36	100,00	20,84	250	3,01	2,98	20,45	121,00	26,16	103/07
	Плов из птицы	200	19,46	27,53	31,87	454,00	58,14	250	23,32	32,23	39,08	542,00	64,02	291/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	20,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	20,00	25/11
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
ИТОГО ОБЕД			28,83	34,87	116,33	880,83			34,32	42,69	134,73	1046,83		ГОСТ
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,17	48,25	210,15	1365,66			47,09	60,17	233,26	1569,66		

Неделя вторая Возрастная категория с 7 до 11 лет

День: пятница

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	24,00	100	1,10	0,20	3,80	24,00	40,00	71/07
	Макаронные изделия, припущенные с сыром	205	13,11	13,60	85,01	417,00	37,23	205	13,11	13,60	85,01	417,00	49,23	204/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	200	0,07	0,02	15,00	60,00	5,50	376/07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	6,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00	6,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		17,04	14,14	123,09	591,40			18,28	14,32	129,81	626,00		
ОБЕД	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	2,07	4,73	6,68	79,00	18,24	255	2,17	5,95	8,18	96,00	22,45	88/07
	Пшеница из мяса	90	9,40	11,20	10,20	180,00	62,34	100	10,48	12,53	11,44	200,30	66,34	268/07
	Пюре картофельное	103,5	2,10	6,65	13,60	123,00	20,10	134,5	2,70	8,65	17,68	160,00	26,00	312/07
	Капуста тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	14,25	50	1,04	1,33	6,70	43,00	14,25	321/07
	Соус сметанно томатный	50	1,10	5,20	0,89	55,00	6,30	50	1,10	5,20	0,89	55,00	6,30	331/07
	Кисель из вишни	200	0,20	0,00	13,00	62,90	18,40	200	0,20	0,00	13,00	62,90	18,40	ТР№65
	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,00	0,50	26,00	125,00	6,00	50	4,00	0,50	26,00	125,00	6,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный йодированный ржаной	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	25	1,39	0,28	12,20	56,83	3,75	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		21,30	29,89	89,27	724,73			23,08	34,44	96,09	799,03		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,34	44,03	212,36	1316,13			41,36	48,76	225,90	1425,03		

При составлении меню использовано:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, ДеЛипринт, 2007 г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва ДеЛи плюс 2015 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, Хлебпродинформ, 1996, г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Санкт-Петербург, Профикс, 2004 г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений, Москва .2010г.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, Де Ли принт, 2012г.
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, Де Ли принт, 2011.
8. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва, 1981г.
9. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях, Новосибирск 2021
10. ТТК№46, ТТК№3

Прошито, пронумеровано и скреплено

Директор ООО «Обеспечение питания»

