

**Индивидуальный предприниматель  
Байбуганов Сергей Геннадьевич**

Утверждаю:



С.Г. Байбуганов

2022г.

Согласовано:



Директор МБОУ «СОШ №87»

Н.А. Гук

2022г.

**Дополнительное десятидневное меню  
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск  
для организации питания детей (9 стол) с 7 лет до 11 лет, с 12 лет до 18 лет  
(сезон: осень-зима)**

**Дополнительное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ (9 стол) 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		
<b>Неделя 1</b>			<b>Возрастная категория 7-11 лет</b>						<b>Возрастная категория 12-18 лет</b>				
<b>День 1</b>													
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая	200/10	6,8	3,3	38,8	215,2	173	200/10	6,8	3,3	38,8	215,2	
	Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,12	149,2	14	20	0,12	16,4	0,12	149,2	
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4	
	Фрукт	50	0,1	0,15	4,9	23,5		100	0,2	0,3	9,8	47	
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>11,54</b>	<b>21,29</b>	<b>59,92</b>	<b>498,3</b>		<b>580</b>	<b>12,72</b>	<b>21,8</b>	<b>68,85</b>	<b>548,4</b>	
<b>Обед</b>	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,06	6	70	100	1,2	0,15	3,5	30	
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144,43	102	300	5,88	6,4	23,08	137,32	
	Курица отварная	90	21,13	23,24	0,43	295,2	288	100	23,5	25,82	0,48	328	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	44,6	288	302	180	10,32	9,36	53,51	345,6	
	Напиток из сухофруктов б/с	200	0,6	0	15,4	64	349	200	0,6	0	15,4	64	
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185	
	<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>43,09</b>	<b>38,59</b>	<b>109,94</b>	<b>982,63</b>		<b>960</b>	<b>48,88</b>	<b>43,89</b>	<b>126,19</b>	<b>1089,92</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,63</b>	<b>59,88</b>	<b>169,86</b>	<b>1480,93</b>			<b>61,6</b>	<b>65,69</b>	<b>195,04</b>	<b>1638,32</b>	

Неделя 1		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
День 2												
	Запеканка из творога б/с	150	23,4	18,12	7,5	288,75	223	170	26,5	20,54	8,5	327,25
	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 б/с с лимоном	200/7	0,3	0,2	0,4	5	377	200/7	0,3	0,2	0,4	5
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47		130	0,26	0,39	12,74	61,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>39,21</b>	<b>32,66</b>	<b>84,49</b>	<b>778,92</b>		<b>557</b>	<b>42,37</b>	<b>35,17</b>	<b>88,43</b>	<b>831,52</b>
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная (отварная)	60	11	0	2	50	133	100	18,33	0	3,33	83,3
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	4,98	8,13	84,48	87	300	2,16	5,98	9,76	101,38
	Котлета из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2
	Соус сметанный	50	6,75	4,6	4,3	85,6	330	50	6,75	4,6	4,3	85,6
	Перловка отварная	150	6	8	43	220	171	180	5,57	9,35	39,49	264
	Сок томатный	200	1	0,2	20,2	86,6		200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>47,61</b>	<b>32,18</b>	<b>120</b>	<b>925,16</b>		<b>1010</b>	<b>56,39</b>	<b>35,89</b>	<b>120,8</b>	<b>1043,08</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>86,82</b>	<b>64,84</b>	<b>204,49</b>	<b>1704,08</b>			<b>98,76</b>	<b>71,06</b>	<b>209,23</b>	<b>1874,6</b>

Неделя 1		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
День 3												
Завтрак	Каша молочная (пшенная) с маслом	200/10	6,6	7	28,8	227,36	173	200/10	6,6	7	28,8	227,36
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133
	Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,12	149,2	14	20	0,12	16,4	0,12	149,2
	Фрукт(яблоко зел.)	50	0,125	0,06	5,69	28,5		100	0,25	0,12	11,38	57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>11,365</b>	<b>24,9</b>	<b>50,71</b>	<b>515,46</b>		<b>580</b>	<b>12,57</b>	<b>25,32</b>	<b>60,43</b>	<b>570,56</b>
Обед	Зеленый горошек консервированный (отварной)	60	1,86	0,12	3,9	24	131	100	3,1	0,2	6,5	40
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,83	4,9	11,75	98,4	82	300	2,2	5,88	14,1	118,08
	Тефтели рыбные	90	12,24	10,44	13,55	198	239	100	13,6	11,6	15,06	220
	Картофель отварной	150	4	7,15	34,4	165	312	180	4,8	8,6	41,3	198
	Напиток из сухофруктов б/с	200	0,6	0	15,4	64	349	200	0,6	0	15,4	64
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>27,91</b>	<b>24,77</b>	<b>109,22</b>	<b>734,4</b>		<b>960</b>	<b>31,68</b>	<b>28,44</b>	<b>122,58</b>	<b>825,08</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>39,275</b>	<b>49,67</b>	<b>159,93</b>	<b>1249,86</b>			<b>44,25</b>	<b>53,76</b>	<b>183,01</b>	<b>1395,64</b>

Неделя 1		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет					
День 4													
Завтрак	Каша молочная (кукурузная) с маслом	200/10	0,66	7,84	49,84	279,2	174	200/10	0,66	7,84	49,84	279,2	
	Кофейный напиток б/с	200	3,2	2	0	127,4	380	200	3,2	2	0	127,4	
	Фрукт(яблоко зел.)	50	0,125	0,06	5,69	28,5		100	0,25	0,12	11,38	57	
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133	
Итого за завтрак		500	8,305	11,34	71,63	541,5		560	9,51	11,76	81,35	596,6	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,68	52	100	1,4	6	8,27	92,8	
	Суп картофельный с овсян.хлопьями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	103	300	3,28	3,36	24,54	141,48	
	Биточки из птицы	90	13,68	12,24	12,15	231,48	295	100	15,75	13,6	13,5	237,2	
	Капуста тушенная	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34	
	Напиток из шиповника б/с	200	0,6	0	15,4	64	388	200	0,6	0	15,4	64	
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185	
Итого за обед		830	30,63	25,8	117,98	866,01		960	34,89	31,12	133,69	974,82	
Итого за день:			38,935	37,14	189,61	1407,51			44,4	42,88	215,04	1571,42	

Неделя 1		Для возрастной категории 7-11 лет					Возрастная категория 12-18 лет					
День 5												
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	210	190/10	17,94	34,6	3,08	397,64
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		50	5,4	1,8	20,13	133
	Сыр	30	4	4,2	0	162		30	4	4,2	0	162
	Фрукт(яблоко зел.)	100	0,25	0,12	11,38	57		100	0,25	0,12	11,38	57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>21,99</b>	<b>31,26</b>	<b>30,02</b>	<b>622,4</b>		<b>580</b>	<b>27,79</b>	<b>40,72</b>	<b>34,59</b>	<b>753,64</b>
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,2	5,2	15,58	117,9	96	300	2,64	6,24	18,7	141,48
	Печень "по-строгановски"	100	13,26	11,23	3,52	185	261	100	13,26	11,23	3,52	185
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	44,6	288	302	180	10,32	9,36	53,51	345,6
	Напиток из сухофруктов б/с	200	0,6	0	15,4	64	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>32,82</b>	<b>28,87</b>	<b>113,72</b>	<b>881,9</b>		<b>960</b>	<b>36,06</b>	<b>33,39</b>	<b>160,51</b>	<b>1123,46</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,81</b>	<b>60,13</b>	<b>143,74</b>	<b>1504,3</b>			<b>63,85</b>	<b>74,11</b>	<b>195,1</b>	<b>1877,1</b>

Неделя 2		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет					
День 1													
Завтрак	Каша гречневая	200/10	6,09	9,4	26	217	183	250/10	7,61	11,75	32,5	271,25	
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4	
	Бутерброд с сыром	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17	3	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17	
	Яйцо отварное	шт.(50г.)	6,3	5,7	0,3	78,7	209	шт.(50г.)	6,3	5,7	0,3	78,7	
Итого за завтрак	Итого	510	27,9	29,14	93,09	737,87		560	29,42	31,49	99,59	792,12	
Обед	Кукуруза консервированная (отварная)	60	11	0	2	50	133	100	18,33	0	3,33	83,3	
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,33	19,23	144,43	102	300	5,88	6,4	23,08	173,32	
	Картофель по-домашнему	230	14,72	32,27	35,37	340,2	265	250	16	35,07	38,44	369,78	
	Компот из изюма б/с	200	0,6	0	29	111,2	349	200	0,6	0	29	111,2	
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185	
Итого за обед		820	38,6	39,76	115,82	830,83		930	48,19	43,63	124,07	922,6	
Итого за день			66,5	68,9	208,91	1568,7			77,61	75,12	223,66	1714,72	

Неделя 2		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет					
День 2													
Завтрак	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	71,66	15	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Каша молочная (дружба) с маслом	200/10	6,2	9,6	27	232,8	182	200/10	6,2	9,6	27	232,8	
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4	
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		40	4,32	1,44	16,1	106,4	
	Фрукт(яблоко зел.)	50	0,125	0,06	5,69	28,5		100	0,25	0,12	11,38	57	
Итого за завтрак		520	15,485	17	48,79	443,36		570	15,61	17,06	54,48	471,86	
<b>Обед</b>													
Обед	Зеленый горошек консервированный (отварной)	60	1,86	0,12	3,9	24	131	100	3,1	0,2	6,5	40	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	4,98	8,13	84,48	87	300	2,16	5,98	9,76	101,38	
	Котлета из птицы	90	13,68	12,24	12,15	225	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	
	Капуста тушенная	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34	
	Соус сметанный	50	6,75	4,6	4,3	85,6	330	50	6,75	4,6	4,3	85,6	
	Сок томатный	200	1	0,2	20,2	86,6		200	1	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185	
Итого за обед		880	37,87	29,3	113,7	902,63		1010	42,07	32,74	126,24	990,12	
Итого за день:			53,355	46,3	162,49	1345,99			57,68	49,8	180,72	1461,98	



Неделя 2		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
День 3												
Завтрак	Запеканка из творога б/с	150	23,4	18,12	7,5	288,75	223	170	26,5	20,54	8,5	327,25
	Кофейный напиток б/с	200	3,2	2	0	127,4	380	200	3,2	2	0	127,4
	Масло сливочное	20	0,12	16,4	0,12	149,2	14	20	0,12	16,4	0,12	149,2
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		60	6,48	2,16	24,15	159,6
	Фрукт(яблоко зел.)	100	0,25	0,12	11,38	57		100	0,25	0,12	11,38	57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>31,29</b>	<b>38,08</b>	<b>35,1</b>	<b>728,75</b>		<b>550</b>	<b>36,55</b>	<b>41,22</b>	<b>44,15</b>	<b>820,45</b>
Обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	0,06	6	70	100	0,8	0,1	0,1	10
	Борщ "Сибирский" со сметаной	250	6,25	4,5	13,75	120,5	113	300	7,5	5,4	16,5	144,6
	Котлета рыбная	90	19,1	15,2	14,1	188	234	100	22,92	18,24	16,92	225,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	44,6	288	302	180	10,68	9,36	53,5	345,6
	Соус сметанный	50	6,75	4,6	4,3	85,6	330	50	6,75	4,6	4,3	85,6
	Напиток из сухофруктов б/с	200	0,6	0	15,4	64	349	200	0,6	0	15,4	64
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>49,16</b>	<b>34,32</b>	<b>122,43</b>	<b>937,1</b>		<b>1010</b>	<b>56,63</b>	<b>39,86</b>	<b>136,94</b>	<b>1060,4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>80,45</b>	<b>72,4</b>	<b>157,53</b>	<b>1665,85</b>			<b>93,18</b>	<b>81,08</b>	<b>181,09</b>	<b>1880,85</b>

Неделя 2		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет				
День 4												
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	210	190/10	17,94	34,6	3,08	397,64
	Масло слив.	10	4	4,2	29,1	162	424	10	4	4,2	29,1	162
	Какао с молоком б/с	200	3,78	0,67	26	125,11	382	200	3,78	0,67	26	125,11
	Фрукт(яблоко зел.)	100	0,25	0,12	11,38	57		100	0,25	0,12	11,38	57
	Хлеб ржаной	40	4,32	1,44	16,1	106,4		40	4,32	1,44	16,1	106,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,57</b>	<b>31,93</b>	<b>85,12</b>	<b>743,51</b>		<b>550</b>	<b>30,29</b>	<b>41,03</b>	<b>85,66</b>	<b>848,15</b>
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,68	52	100	1,4	6	8,27	92,8
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,2	5,2	15,58	117,9	96	300	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
	Перловка отв.	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	5,57	9,35	39,49	264
	Напиток из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>26,34</b>	<b>152,8</b>	<b>990,11</b>		<b>960</b>	<b>32,95</b>	<b>35,25</b>	<b>166,14</b>	<b>1127,66</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>55,87</b>	<b>58,27</b>	<b>237,92</b>	<b>1733,62</b>			<b>63,24</b>	<b>76,28</b>	<b>251,8</b>	<b>1975,81</b>

Неделя 2		Для возрастной категории 7-11 лет						Возрастная категория 12-18 лет					
День 5													
Завтрак	Каша молочная (пшеничная) с маслом	200/10	9,1	13,1	31,7	227,2	173	200/10	9,1	13,1	31,7	227,2	
	Бутерброд с сыром	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17	3	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17	
	Фрукт(яблоко зел.)	50	0,125	0,06	5,69	28,5		100	0,25	0,12	11,38	57	
	Чай б/с	200	0,2	0	0	4	376	200	0,2	0	0	4	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>24,735</b>	<b>27,2</b>	<b>104,18</b>	<b>697,87</b>		<b>560</b>	<b>24,86</b>	<b>27,26</b>	<b>109,87</b>	<b>726,37</b>	
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56	100	1,3	4,1	7,3	70	
	Суп картофельный с овсян.хлопьями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	103	300	3,28	3,36	24,54	141,48	
	Компот из свежих ягод б/с	200	0	0	24,8	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2	
	Печень "по-строгановски"	50/50	13,26	11,23	3,52	185	261	50/50	13,26	11,23	3,52	185	
	Картофель отварной	150	4	7,15	34,4	165	312	180	4,8	8,6	41,3	198	
	Хлеб ржаной	80	7,38	2,16	30,22	185		80	7,38	2,16	30,22	185	
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>28,15</b>	<b>25,82</b>	<b>117,79</b>	<b>806,1</b>		<b>960</b>	<b>30,62</b>	<b>29,45</b>	<b>135,88</b>	<b>890,68</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,885</b>	<b>53,02</b>	<b>221,97</b>	<b>1503,97</b>			<b>55,48</b>	<b>56,71</b>	<b>245,75</b>	<b>1617,05</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>583,53</b>	<b>570,55</b>	<b>1856,45</b>	<b>15164,81</b>			<b>660,05</b>	<b>646,49</b>	<b>2080,44</b>	<b>17007,49</b>	
Среднее значение: Б Ж У			<b>58,353</b>	<b>57,055</b>	<b>185,645</b>	<b>1516,481</b>			<b>66,005</b>	<b>64,649</b>	<b>208,044</b>	<b>1700,749</b>	

При составлении меню использованы :

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

"Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва Дели плюс 2015;

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Дели принт 2005;