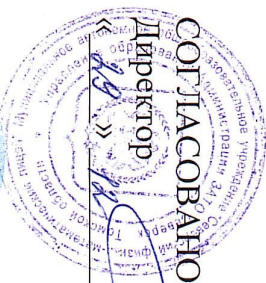


ООО «ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ»

ИНН 7034045162; КПП 703401001; ОГРН 1197031063976, Юр. адрес: 636000, Томская обл., г. Северск, ул. Калинина, д. 69, помещ. 1016



20 15 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общественное питание»

А.В. Комиссаров



Примерное десятидневное меню для обучающихся

муниципальных общеобразовательных учреждений, ЗАТО Северск

(сезон: зима).

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

Возрастная категория с 12до18 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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	255	7,30	9,70	35,83	260,00	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3/11
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		15,60	15,55	81,94	530,25		17,06	17,49	89,10	582,25	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	2,07	4,73	6,68	79,00	255	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
	Котлета из птицы с соусом	110	15,20	14,40	12,20	245,00	110	15,20	14,40	12,20	245,00	ТРК№295
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Напиток из плодов или ягод сушеных	200	0,38	0,00	31,40	127,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00	ТТК348
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
ИТОГО ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		29,79	30,93	118,08	879,00		31,11	34,35	125,28	943,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,39	46,48	200,02	1409,25		48,17	51,84	214,38	1525,25	

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

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ская ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия , припущенные с сыром	205	13,11	13,60	85,01	417,00	205	13,11	13,60	85,01	417,00	204/07
	Йогур вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	60	4,50	0,60	28,20	138,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	50,00	ГОСТ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	ИТОГО ЗАВТРАК		22,88	18,87	129,34	682		19,67	15,30	88,22	569,00	
ОБЕД	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	205	1,98	4,40	9,40	86,00	255	2,59	5,35	15,58	122,00	82/07
	Супфле из курицы с соусом	120	14,50	17,93	3,56	233,00	120	14,50	17,93	3,56	233,00	299/331/07
	Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,10	125,00	200	0,46	0,16	29,10	125,00	638/04
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	25	1,62	0,25	10,25	50,00	25	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		25,16	33,68	110,41	851,00		31,93	44,57	139,23	1103,18	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,04	52,55	239,75	1533,00		51,60	59,87	227,45	1672,18	

Неделя первая Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 до 18 лет

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Виточки рыбные с соусом	100	12,60	11,52	10,88	196,00	100	12,60	11,52	10,88	196,00	234/07
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	1,62	0,25	10,25	50,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		20,42	21,54	76,32	615		21,22	26,69	80,15	681,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	114,43	102/07
	Тушиш из птицы	100	29,40	9,00	8,00	201,00	100	29,40	9,00	8,00	201,00	401/07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		47,48	20,48	118,38	818,54		50,03	22,79	130,40	867,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,90	42,02	194,70	1433,54		71,25	49,48	210,55	1548,43	

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

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ская ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Суфле творожное с молоком ступенным	150	20,00	14,57	20,03	296,00	200	26,70	19,43	26,70	394,00	365/04
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		24,22	15,49	68,33	518,00		30,92	20,35	75,00	616,00	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,56	16,36	100,00	250	3,01	2,98	20,45	121,00	103/07
	Плов из птицы	250	23,32	32,23	39,08	542,00	250	23,32	32,23	39,08	542,00	291/07
	Напиток из плодов или ягод сушеных	200	0,38	0,00	31,40	127,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00	ТТК348
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		32,12	35,69	126,14	961,00		32,95	36,11	130,23	982,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,34	51,18	194,47	1479,00		63,87	56,46	205,23	1598,00	

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

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Сыр порциями	20	6,18	7,80	0,00	69,00	20	6,18	7,80	0,00	69,00	42/07
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		17,60	25,32	81,75	599,00		20,87	27,73	101,40	712,25	
	Рассолыник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Пшениэль с соусом сметанным	100	6,55	19,77	8,04	236,00	100	6,55	19,77	8,04	236,00	182/222/22
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
ОБЕД	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		21,63	36,57	116,61	856,4		23,26	40,02	124,59	927,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,23	61,89	198,36	1455,40		44,13	67,75	225,99	1640,00	

Неделя вторая 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)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия , припущенные с сыром	205	13,11	13,60	85,01	417,00	205	13,11	13,60	85,01	417,00	204/07
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	60	4,50	0,60	28,20	138,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	50,00	ГОСТ
	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,10	125,00	200	0,46	0,16	29,10	125,00	638/04
	ИТОГО ЗАВТРАК		21,19	18,33	172,92	850,8		24,31	18,78	192,57	896,80	
ОБЕД	Борщ с капустой свежей и картофелем и сметаной	205	1,98	4,40	9,40	86,00	255	2,59	5,35	15,58	122,00	82/07
	Курятина тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	100	14,10	5,70	4,40	126,40	402/22
	Рис припущенный	150	3,60	10,54	39,30	265,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		25,99	21,56	107,40	729,40		27,32	24,62	121,44	818,40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,18	39,89	280,32	1580,20		51,63	43,40	314,01	1715,20	

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

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Плов из птицы	250	23,32	32,23	39,08	542,00	250	23,32	32,23	39,08	542,00	291/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб ржаной	25	1,62	0,25	10,25	50,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,25	12,30	57,50	50	3,60	0,50	24,60	115,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		26,81	32,75	76,63	709,50		30,23	33,25	99,18	817,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3,92	4,26	15,38	115,54	250	4,90	5,33	19,23	114,43	102/07
	Биточки Рыбные с соусом	100	12,60	11,52	10,88	196,00	100	12,60	11,52	10,88	196,00	234/07
	Пюре картофельное	103,5	2,10	6,65	13,60	123,00	134,5	2,70	8,65	17,68	160,00	312/07
	Калуга свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,70	43,00	50	1,04	1,33	6,70	43,00	321/07
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	16,50	66,12	200	0,00	0,00	16,50	66,12	тгк№145
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		25,90	24,66	102,36	735,66		27,48	27,73	110,29	771,55	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,71	57,41	178,99	1445,16		57,71	60,98	209,47	1588,55	

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

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Фрикадельки в соусе	100	7,00	14,81	8,10	194,00	100	7,00	14,81	8,10	194,00	ТР№189
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	6,30	40,70	250,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток из плодов или ягод сушеных	200	0,38	0,00	31,40	127,00	200	0,38	0,00	31,40	127,00	ТР№348
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,20	9,40	46,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		19,97	21,81	110,10	717,00		23,04	23,25	127,67	813,00	
ОБЕД	Шни из свежей капусты с картошкой и сметаной	205	2,07	4,73	6,68	79,00	255	2,17	5,95	8,18	96,00	88/07
	Жаркое из птицы (филе)	250	23,94	19,56	32,03	400,00	250	23,94	19,56	32,03	400,00	259/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		32,32	25,21	93,01	731,00		32,42	26,43	94,51	748,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,29	47,02	203,11	1448,00		55,46	49,68	222,18	1561,00	

Меню второго Возрастная категория с 7 до 11 лет
День: пятница

Возрастная категория с 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша Дружба вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	255	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	3/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ЗАВТРАК		11,20	10,19	92,80	500,00		12,50	12,38	100,11	553,00	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,97	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Тффеги месо-крупные	110	7,91	17,98	9,33	231,00	110	7,91	17,98	9,33	231,00	188/223
	Макаронные изделия отварные	150	5,90	10,90	28,50	236,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	18,80	92,00	40	3,00	0,40	18,80	92,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	ИТОГО ОБЕД		22,99	34,78	117,90	851,40		24,62	38,23	125,88	922,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,19	44,97	210,70	1351,40		37,12	50,61	225,99	1475,75	