

СОГЛАСОВАНО:

МОУСОШ № 15

с углубленными узучениями

отдельных предметов

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Блик-2»

Макашенец П.И.

Вертоградова М.Г. Вертоградова

«30» 08 2022г.

«30» 08 2022г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: Осенне-зимний, второй завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ №1						
1	Каша молочная рисовая с маслом	230	6	10,85	7,1	294,0
3	Бутерброд с сыром	1/50	5,8	8,3	14,83	157,0
4	Десерт	1/20	3,1	0,5	35,6	93
5	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Итого	500	15,43	19,65	67,0	584,0
ДЕНЬ №2						
1	Котлета куриная	80/40	6,48	15,7	15,43	259,2
2	Каша пшеничная	150	8,6	2,4	39,84	189,86
3	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,530	-	9,87	41,6
	Итого	507	17,98	18,4	79,63	560,8

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

ДЕНЬ № 3

1	Омлет натуральный	200	13,1	15,49	3,84	342,24
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Десерт (мармелад)	70	0,08	0,11	31,8	36,3
4	Сок	200	-	-	20,2	86,6
	Итого	500	15,55	15,9	70,33	535,28

ДЕНЬ № 4

1	Жаркое по-домашнему из курицы	250	12,77	18,6	18,26	377,0
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Огурец свежий(или соленый)	20	0,16	0,03	0,4	2,8
4	Какао на молоке	200	3,7	0,67	34,5	125,1
	Итого	500	19,0	19,6	67,65	575,04

ДЕНЬ № 5

1	Рассольник со сметаной	250	9,26	9,2	4,05	135,6
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,36
4	Сдоба	1/30	3,64	6,26	21,96	159,0
	Итого	510	15,43	15,84	68,0	476,1

ДЕНЬ № 6

1	Каша молочная пшеничная с маслом	220	9,130	4,73	42,1	243,07
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
4	Кондитерское изделие	1/50	3,57	10,8	11,9	128,7
	Итого	500	15,6	15,83	77,96	481,91

	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ № 7						
1	Тефтели куриные с рисом	80/40	5,87	11,3	2,3	243,5
2	Гречка отварная	150	7,9	4,1	12,4	129,7
3	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
4	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	96,7
	Итого	500	17,3	16,0	76,45	540,04
ДЕНЬ №8						
1	Макароны с сыром	180	6,7	6,9	29,9	189,6
2	Десерт	1/30	7,9	9,0	26,2	177,9
3	Сок	200	-	-	20,2	86,6
4	Фрукт	90	0,8	-	2,7	16,5
	Итого	500	15,4	15,9	79,0	470,6
ДЕНЬ №9						
1	Гуляш из курицы	80/40	5,93	12,09	11,74	171,29
2	Горох отварной	150	9,1	5,15	30,9	224,85
3	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53-	-	9,87	41,6
	Итого	507	17,93	17,54	67,0	507,88
ДЕНЬ № 10						
1	Суп-лапша с курицей	230/20	5,5	7,9	12,52	197,3
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	202,6
4	Десерт	20	4,6	5,3	14,8	87,5
	Итого	500	16,07	16,17	71,01	557,54