

СОГЛАСОВАНО:  
МОУСОШ № 15  
с углубленными изучением  
отдельных предметов

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО «Блик-2»

Макашениц П.И.

*Вертоградова М.Г.* Вертоградова

«30» 08 2022г.

«30» 08 2022г.



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: Осенне-зимний, второй завтрак

Возрастная категория: 12-17 лет

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ №1</b>						
1	Каша молочная рисовая с маслом	230	6	10,85	7,1	294,0
2	Бутерброд с сыром	1/60	6,7	8,9	15,6	168,4
3	Десерт	60	7,2	0,9	58,3	126,2
4	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Итого	550	20,43	20,65	90,47	628,6
<b>ДЕНЬ №2</b>						
1	Котлета куриная	100/40	8,1	19,6	18,5	324,0
2	Каша пшеничная	180	10,32	2,88	47,8	227,8
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	557	21,32	22,78	90,66	663,54

1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ № 3</b>						
1	Омлет натуральный	200	13,1	15,49	3,84	342,24
2	Хлеб	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
3	Десерт (мармелад)	90	0,160	2,31	40,88	46,67
4	Сок	200	-	-	20,2	86,6
	Итого	550	18,0	18,4	93,9	615,79
<b>ДЕНЬ № 4</b>						
1	Жаркое по-домашнему из курицы	250	12,77	18,6	18,26	377,0
2	Хлеб	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
3	Огурец свежий(или соленый)	40	0,32	0,06	0,8	5,6
4	Какао на молоке	200	3,7	0,67	34,5	125,1
	Итого	550	21,53	19,93	82,54	647,98
<b>ДЕНЬ № 5</b>						
1	Рассольник со сметаной	270	10,0	9,9	4,37	146,4
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 Липецкая	1/50	6,7	9,4	43,44	286,56
	Итого	550	19,23	19,68	89,8	614,46
<b>ДЕНЬ № 6</b>						
1	Каша молочная пшеничная с маслом	220	9,13	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	Десерт	100	6,2	14,6	19,1	199,8
	Итого	550	18,23	19,63	85,16	553,01

	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ № 7</b>						
1	Тефтели куриные с рисом	100/40	7,3	14,1	2,87	304,4
2	Гречка отварная	180	9,48	4,92	14,88	155,64
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	550	20,31	19,63	79,5	626,88
<b>ДЕНЬ №8</b>						
1	Макароны ,тушеные с мясом	200	7,3	9,2	20,81	281,4
2	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
3	Сок	200	-	-	20,2	86,6
4	Помидор	60	0,53	0,12	1,62	10,8
5	Десерт	60	8,5	11,1	10,8	193,8
	Итого	550	18,7	20,72	67,92	642,74
<b>ДЕНЬ №9</b>						
1	Гуляш из курицы	100/40	7,41	15,11	14,68	214,1
2	Горох отварной	180	10,92	6,18	37,8	269,82
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	557	21,23	21,59	76,84	595,66
<b>ДЕНЬ № 10</b>						
1	Суп-лапша с курицей	250/20	5,9	8,58	12,6	207,8
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	Булочка Выборгская	1/50	6,7	9,4	35,7	189,4
	Итого	550	18,57	20,95	91,99	669,94