

СОГЛАСОВАНО:

МОУСОШ № 15

с углубленными изучением
отдельных предметов



Макашенец П.И.

« 29 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Блик-2»



Вертоградова М.Г.Вертоградова

« 29 » августа 2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: Осенне-зимний, второй завтрак

Возрастная категория: 16-18 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						
290	Грудка куриная в соусе	100/40	8,66	13,4	37,76	284,4
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,48	4,92	14,88	155,64
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Итого	550	21,04	18,62	76,6	550,18
ДЕНЬ №2						
295	Котлета рубленая из мяса птицы	100/40	8,1	19,6	18,5	324,0
303	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	10,32	2,88	47,8	227,8
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
377	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
ДЕНЬ № 3						
265	Плов из свинины	200	9,2	14,3	21,3	235,7
пр	Хлеб	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
389	Сок	200	-	-	20,2	86,6
пр	Кондитерское изделие промышленного производства	90	4,66	4,8	9,32	127,5
	Итого	550	18,6	19,7	79,8	590,08
ДЕНЬ № 4						
292	Жаркое по-домашнему из курицы	250	12,77	18,6	18,26	377,0
пр	Хлеб	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
71	Огурец свежий(или соленый)	40	0,32	0,06	0,8	5,6
382	Какао на молоке	200	3,7	3,5	34,5	118,6
	Итого	550	21,53	22,76	82,54	641,48
ДЕНЬ № 5						
256 321	Капуста тушеная с мясом	250	15,8	17,6	16,6	299,3
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
352	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,36
пр	Кондитерское изделие промышленного производства	70	2,1	3,6	23,2	88,5
	Итого	550	19,23	19,68	89,8	569,3
ДЕНЬ № 6						
1	Макароны отварные с мясом	250	15,0	13,9	12,8	394,5
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	70	0,16	6,2	40,8	46,5
	Итого	550	18,06	20,4	77,56	551,14

	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ № 7						
279	Тефтели куриные с рисом и соусом	100/40	7,3	14,1	2,87	304,4
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,48	4,92	14,88	155,64
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
348	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	96,7
	Итого	550	20,31	19,63	79,5	626,88
ДЕНЬ №8						
271	Котлета Домашняя с томатным соусом	100/40	8,8	17,59	19,43	370,8
309	Макаронны отварные	180	6,5	5,1	34,3	168,45
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Итого	550	18,2	22,99	77,69	649,39
ДЕНЬ №9						
288	Куриное бедро в кисло-сладком соусе	100/40	8,7	14,0	14,7	244,5
306	Горох отварной с маслом	180	10,8	6,18	37,8	269,82
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	-	9,87	41,6
	Итого	557	22,4	20,48	76,86	626,06
ДЕНЬ № 10						
111	Суп-лапша с курицей	250/20	5,9	8,58	12,6	208,8
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
342	Напиток клюквенный	200	0,39	0,13	28,66	46,0
пр	Кондитерские изделия	1/50	6,7	9,4	35,7	189,4
	Итого	550	18,57	20,95	91,99	669,94

1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ № 11						
291	Плов из курицы	200	7,5	12,3	9,5	234,0
пр	Хлеб	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
пр	Кондитерское изделие промышленного производства	90	5,4	6,1	29,7	146,5
	Итого	550	18,17	19,0	77,65	560,78
ДЕНЬ № 12						
271	Котлета Домашняя с томатным соусом	100/40	8,8	17,59	19,43	370,8
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,48	4,92	14,88	155,64
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
379	Кофейный напиток	200	1,8	2,4	26,1	71,3
	Итого	550	22,45	22,01	76,9	667,88
ДЕНЬ № 13						
259	Жаркое по-домашнему из свинины	250	14,4	19,3	23,7	383,0
71	Овощи в нарезке (помидор)*	70	0,7	0,1	2,3	12,8
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
389	Сок	200	-	-	28,2	86,6
	Итого	550	17,47	19,7	68,69	552,54
ДЕНЬ №14						
234	Биточки рыбные	100/40	11,87	16,46	29,4	310,7
312	Картофельное пюре	180	3,7	2,8	22,9	131,6
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	-	9,87	41,6
	Итого:	557	18,47	19,56	76,66	554,04

1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ № 15						
290	Филе куриное, тушеное в соусе	100/40	7,41	15,11	14,68	214,1
303	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	10,32	2,88	35,8	227,8
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
348	Компот из кураги	200	1,16	0,3	27,26	96,7
	Итого	550	21,26	18,59	92,93	608,74
ДЕНЬ № 16						
290	Грудка куриная в соусе	100/40	8,66	13,4	37,76	284,4
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,48	4,92	14,88	155,64
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Итого	550	21,04	18,62	76,6	550,18
ДЕНЬ № 17						
295	Котлета рубленая	100/40	8,1	19,6	18,5	324,0
306	Бобовые отварные (чечевица) с маслом	180	10,92	4,32	36,1	163,02
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	21,3	115,0
	Итого	550	22,85	21,66	76,69	674,12
ДЕНЬ №18						
259	Жаркое по-домашнему из свинины	100/40	14,4	19,3	23,7	383,0
пр	Хлеб	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28/
389	Сок фруктовый	200	-	-	21,6	86,6
пр	Зеленый горошек	40	1,2	0,13	2,4	14,8
	Итого	550	20,34	20,03	76,68	624,68