

СОГЛАСОВАНО:
 МОУСОШ № 15
 с углубленными изучением
 отдельных предметов

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
 ООО «Блик-2»



Макашениц П.И. *Макашениц П.И.* М.Г. Вертоградова

«29» августа 2023г.

«29» августа 2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: Осенне-зимний, второй завтрак

Возрастная категория: 12-15 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 | | | | | | |
| 173 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 6 | 10,85 | 7,1 | 294,0 |
| пр | Хлеб | 2/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| 15 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 5,1 | 9,5 | 0,51 | 91,7 |
| пр | Кондитерское изделие промышленного производства* | 60 | 6,5 | 0,8 | 49,4 | 110,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 |
| | Итого | 550 | 20,5 | 21,45 | 80,97 | 606,04 |
| ДЕНЬ №2 | | | | | | |
| 295 | Котлета рубленая мз мяса птицы | 140 | 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

| | | | | | | |
|-----|---------------------------|------|------|-------|-------|--------|
| 210 | Омлет натуральный на пару | 150 | 12,7 | 18 | 12,1 | 225,4 |
| пр | Батон особый | 1/50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
| пр | Зеленый горошек* | 30 | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 |
| 351 | Компот из клубники | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 116,6 |
| пр | Фрукт* | 100 | 0,72 | 0,18 | 6,75 | 31,5 |
| | Итого | 530 | 17,8 | 18,76 | 68,17 | 478,12 |

ДЕНЬ № 4

| | | | | | | |
|-----|--------------------------------|------|-------|------|-------|-------|
| 292 | Филе курицы, тушеное с овощами | 250 | 12,77 | 18,6 | 18,26 | 377,0 |
| пр | Хлеб | 1/50 | 4,5 | 0,5 | 24,15 | 116,9 |
| 389 | Сок фруктовый* | 200 | - | - | 30,4 | 86,6 |
| | Итого | 500 | 17,27 | 19,1 | 72,81 | 580,5 |

ДЕНЬ № 5

| | | | | | | |
|-----|---|------|-------|-------|-------|--------|
| 256 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 12,6 | 14,1 | 13,3 | 239,4 |
| 321 | | | | | | |
| 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 | 500 | 17,23 | 18,08 | 78,49 | 509,4 |

ДЕНЬ № 6

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|------|------|-------|-------|--------|
| 173 | Каша молочная пшеничная с маслом | 100 | 3,1 | 7,05 | 18,8 | 137,4 |
| 223 | Запеканка из творога | 75 | 12,3 | 8,3 | 10,8 | 150,6 |
| пр | Джем фруктовый (абрикос)* | 20 | 0,1 | - | 14,4 | 58,0 |
| пр | Хлеб | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 |
| пр | Фрукт (мандарин)* | 100 | 0,7 | 0,2 | 7,6 | 36,7 |
| | Итого | 525 | 19,1 | 15,85 | 75,56 | 492,84 |

| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------|--|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| ДЕНЬ № 7 | | | | | | |
| 279 | Тефтели куриные с рисом с соусом | 120 | 5,87 | 11,3 | 2,3 | 243,5 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 8,9 | 4,1 | 12,4 | 129,7 |
| 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 | 500 | 18,3 | 16,0 | 76,45 | 540,04 |
| ДЕНЬ №8 | | | | | | |
| 309 | Макаронны отварные с сыром и маслом | 200 | 8,5 | 9,9 | 31,3 | 317,6 |
| пр | Батон особый | 1/40 | 3,1 | 2,4 | 15,6 | 74,8 |
| 71 | Овощи в нарезке(помидор)* | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 3,5 | 34,5 | 118,6 |
| | Итого | 500 | 16,0 | 15,9 | 83,7 | 523,8 |
| ДЕНЬ №9 | | | | | | |
| 288 | Куриное бедро в кисло-сладком соусе | 120 | 7,2 | 11,5 | 12,06 | 200,87 |
| 306 | Горох отварной с маслом | 150 | 9,1 | 5,2 | 30,9 | 224,85 |
| 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 | 507 | 19,2 | 17,0 | 67,32 | 537,46 |
| ДЕНЬ № 10 | | | | | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями с курицей | 230/20 | 5,5 | 7,9 | 12,52 | 197,3 |
| 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 | Кондитерское изделие промышленного производства* | 1/20 | 7,2 | 7,5 | 26,3 | 157,1 |
| | Итого | 500 | 15,46 | 15,83 | 81,97 | 470,54 |
| | Всего | 5069 | 173,77 | 174,57 | 751,1 | 5277,5 |

* - допускается выдача иных продуктов
Сборник технических нормативов
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Изд. «ДеЛи плюс» 2017г.

3-4 неделя

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

ДЕНЬ № 11

| | | | | | | |
|-----|---|------|------|------|-------|--------|
| 175 | Каша вязкая молочная из риса, пшена и гречки с маслом | 200 | 7,5 | 8,5 | 36,5 | 252,5 |
| пр | Хлеб | 1/50 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| пр | Кондитерское изделие промышленного производства* | 50 | 5,2 | 7,1 | 11,5 | 163,56 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 |
| | Итого | 500 | 15,6 | 15,9 | 71,96 | 526,2 |

ДЕНЬ № 12

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|
| 271 | Котлета Домашняя с томатным соусом | 120 | 7,04 | 12,07 | 23,4 | 212,9 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,9 | 4,1 | 12,4 | 129,7 |
| пр | Хлеб | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 1,8 | 3,2 | 16,9 | 100,6 |
| | Итого | 500 | 19,11 | 19,67 | 67,19 | 513,34 |

ДЕНЬ № 13

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|------|------|------|------|-------|
| 309 | Макаронны отварные с сыром и маслом | 200 | 8,5 | 9,9 | 31,3 | 317,6 |
| пр | Батон особый | 1/40 | 3,1 | 2,4 | 15,6 | 74,8 |
| 71 | Овощи в нарезке(огурец)* | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,7 | 3,5 | 34,5 | 118,6 |
| | Итого | 500 | 16,0 | 15,9 | 83,7 | 523,8 |

ДЕНЬ №14

| | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 234 | Биточки рыбные (минтай) с соусом | 120 | 9,5 | 13,17 | 23,5 | 248,6 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,15 | 109,73 |
| 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: | 507 | 15,48 | 15,8 | 67,01 | 470,07 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-----------|---|------|-------|-------|-------|--------|
| ДЕНЬ № 15 | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 9,26 | 9,2 | 4,05 | 135,6 |
| пр | Хлеб | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| пр | Кондитерское изделие пром.производства | 1/30 | 3,64 | 6,26 | 21,96 | 159,0 |
| 352 | Кисель | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,5 | 111,36 |
| | Итого | 510 | 15,43 | 15,84 | 68,0 | 476,1 |
| ДЕНЬ № 16 | | | | | | |
| 173 | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 6 | 10,85 | 7,1 | 294,0 |
| пр | Хлеб | 2/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| 15 | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 3,43 | 8,0 | 0,34 | 86,86 |
| пр | Кондитерское изделие промышленного производства* | 1/20 | 3,1 | 0,5 | 35,6 | 93 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 |
| | Итого | 500 | 15,43 | 19,65 | 67,0 | 584,0 |
| ДЕНЬ № 17 | | | | | | |
| 295 | Котлета рубленая из мяса птицы | 120 | 6,48 | 15,7 | 15,43 | 259,2 |
| 306 | Бобовые отварные с маслом(чечевица) | 150 | 9,1 | 3,6 | 30,8 | 135,85 |
| пр | Хлеб | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | - | 21,3 | 115,0 |
| | Итого | 500 | 18,11 | 19,6 | 82,02 | 580,19 |
| ДЕНЬ № 18 | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему из свинины | 250 | 14,4 | 19,3 | 23,7 | 383,0 |
| пр | Хлеб | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| пр | Зеленый горошек* | 30 | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 |
| 389 | Сок фруктовый* | 200 | - | - | 30,4 | 86,6 |
| | Итого | 510 | 17,67 | 19,7 | 70,39 | 550,84 |

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

ДЕНЬ № 19

| | | | | | | |
|-----|--|-------|-------|-------|-------|--------|
| 282 | Оладьи из печени с томатно-сметанном соусе | 120 | 12,45 | 16,4 | 22,8 | 258,5 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,85 | 109,73 |
| 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 | 507 | 18,43 | 19,03 | 67,01 | 479,97 |

ДЕНЬ № 20

| | | | | | | |
|-----|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 6,2 | 6,25 | 9,2 | 149,2 |
| пр | Хлеб | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| пр | Кондитерское изделие промышленного производства* | 1/50 | 6,7 | 9,4 | 43,44 | 286,56 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,0 |
| | Итого | 530 | 15,8 | 15,95 | 76,6 | 545,9 |
| | Итого 11-20 дни | 5064 | 167,06 | 177,04 | 720,88 | 5250,41 |
| | ВСЕГО | 10133 | 340,83 | 351,61 | 1471,98 | 10527,91 |