

СОГЛАСОВАНО:
МОУСОШ № 15
с углубленными изучением
отдельных предметов

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Блик-2»

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

«29» августа 2023г.

«29» августа 2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: Осенне-зимний, второй завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

1-2 неделя

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая 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	1/30	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*	1/50	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 №2						
295	Котлета рубленая из мяса птицы	120	6,48	15,7	15,43	259,2
303	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	8,6	2,4	39,84	189,86
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
377	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						
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						
256 321	Капуста тушеная с мясом	200	12,6	14,1	13,3	239,4
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	Макароны 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