

СОГЛАСОВАНО:

МОУСОШ № 15

с углубленными изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Блик-2»

Заречнев А.А.

М.Г.Вертоградова

2025г.

2025г.

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: Осенне-зимний, второй завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

1-2 неделя

№ рец	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>						
173	Каша молочная рисовая с маслом	230	7,3	10,85	14,46	294,0
пр	Батон особый	1/50	4,16	0,4	19,5	87,5
15	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,43	6,0	0,34	86,86
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,8	2,4	36,1	71,3
	Итого	500	16,69	19,65	70,4	539,66
<b>ДЕНЬ №2</b>						
295	Котлета рубленая из мяса птицы	120	6,48	15,3	18,74	259,2
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,9	4,1	27,3	129,7
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	18,28	19,7	70,4	500,64

1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ № 3</b>						
288/ 308	Макароны, запеченные с курицей в молочном соусом	210	8,7	7,2	15,55	197,26
пр	Хлеб	1/40	2,37	0,3	14,49	70,14
348	Компот из кураги	200	1,16	0,3	16,9	96,7
пр	Расстегай с повидлом	50	5,2	9,8	26,4	219,0
	Итого	500	17,43	17,6	73,34	583,1
<b>ДЕНЬ № 4</b>						
292	Жаркое по-домашнему	250	12,77	18,6	18,26	377,0
пр	Хлеб	1/50	4,5	0,5	24,15	116,9
389	Напиток клубничный	200	-	-	30,4	86,6
	Итого	500	17,27	19,1	72,81	580,5
<b>ДЕНЬ № 5</b>						
88	Борщ из свежей капусты с картофелем	240	10,77	8,55	12,0	148,6
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
352	Кисель	200	0,13	0,05	24,5	117,0
пр	Булочка сдобная	30	3,43	8,7	19,41	165,3
	Итого	500	16,7	17,6	70,4	501,04
<b>ДЕНЬ № 6</b>						
175	Каша молочная Дружба с маслом	230	8,6	9,8	41,9	290,4
пр	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,43	8,0	0,34	86,86
пр	Батон особый	1/50	4,16	0,4	19,5	87,5
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	Итого	500	16,72	18,2	71,21	504,76

	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ № 7						
271	Котлета Домашняя с томатным соусом	120	7,04	12,9	23,4	212,9
306	Горох отварной с маслом	150	7,9	4,1	28,7	135,85
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
348	Компот из кураги	200	1,16	0,3	16,9	96,7
	Итого	500	18,47	17,6	83,49	515,59
ДЕНЬ №8						
310	Гречка по купечески	200	8,5	12,2	31,3	317,6
пр	Хлеб	1/40	3,1	2,4	15,6	74,8
71	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
379	Кофейный напиток	200	4,7	3,5	34,5	118,6
	Итого	500	17,0	18,2	83,7	523,8
ДЕНЬ №9						
265	Плов	200	14,83	19,0	39,81	440,0
пр	Хлеб	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	-	9,87	41,6
71	Овощи в нарезке	60	0,5	0	1,5	8,5
	Итого:	507	19,02	19,4	70,5	583,62
ДЕНЬ № 10						
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	240	7,3	6,3	16,5	220,6
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
352	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,36
пр	Сдоба Выборгская	1/30	7,2	7,5	26,3	184,9
	Итого	500	17,03	14,18	84,79	587,0
	<b>Всего</b>	<b>5014</b>	<b>174,61</b>	<b>181,23</b>	<b>750,04</b>	<b>5419,71</b>

\* - допускается выдача иных продуктов

Сборник технических нормативов

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Изд. «ДеЛи плюс» 2017г.

3-4 неделя