

СОГЛАСОВАНО:  
МБОУ СОШ № 4

УТВЕРЖДАЮ:

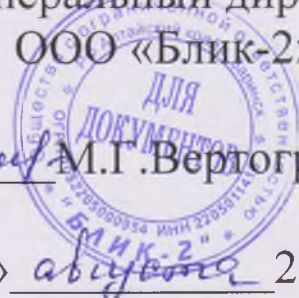
Генеральный директор  
ООО «Блик-2»



Котова Т.А.

2024г.

*М.Г. Вертоградова*



«30» августа 2024г.

## 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
<b>ДЕНЬ №1</b>						
173	Каша молочная рисовая с маслом	250	7,9	11,1	10	319,6
пр	Батон особый	70	5,2	0,4	27,6	122,5
15	Сыр твердых сортов в нарезке	30	5,1	9	0,51	91,7
382	Какао на молоке	200	4,01	2,5	38,5	118,6
	Итого	550	22,21	23,0	76,61	652,4
<b>ДЕНЬ №2</b>						
295	Котлета рубленая мз мяса птицы	140	8,1	18,4	18,5	324,0
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,48	4,3	33,76	155,64
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	20,48	23,0	76,62	591,38

1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ № 3</b>						
288/ 308	Макароны запеченные с курицей с молочным соусом	210	8,7	6,4	15,55	197,26
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
71	Овощи в нарезке	60	0,5	-	1,5	8,5
379	Кофейный напиток	200	1,8	2,4	26,1	71,3
пр	Расстегай с повидлом	50	5,2	9,8	26,4	219,0
	Итого	550	18,57	18,9	84,04	566,2
<b>ДЕНЬ № 4</b>						
292	Жаркое по домашнему	250	12,77	18,6	18,26	377,0
пр	Хлеб	1/40	4,84	0,6	28,98	140,28
71	Овощи в нарезке	60	0,5	-	1,5	8,5
389	Напиток клубничный	200	-	-	30,4	86,6
	Итого	550	18,11	19,2	79,14	612,38
<b>ДЕНЬ № 5</b>						
88	Борщ из свежей капусты с картофелем	270	13,5	8,7	9,8	159,4
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	50	5,3	13,2	32,2	231,3
	Итого	550	21,3	22,25	80,99	577,84
<b>ДЕНЬ № 6</b>						
173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	7,51	9,65	21,4	291,4
пр	Батон особый	70	5,2	0,4	27,6	122,5
15	Сыр твердых сортов в нарезке	30	5,1	9	0,51	91,7
382	Какао на молоке	200	4,01	2,5	38,5	118,6
	Итого	550	21,82	21,55	88,01	624,2

		2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ № 7</b>							
271	Котлета Домашняя с томатным соусом	140	8,8	14,08	21,43	252,4	
306	Горох отварной с маслом	180	9,5	4,92	34,4	163,02	
пр	Хлеб	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14	
379	Компот вишневый	200	1,8	3,2	16,9	100,6	
	Итого	550	22,47	22,5	87,22	586,16	
<b>ДЕНЬ №8</b>							
310	Гречка по - купечески	200	8,5	12,2	31,3	317,6	
пр	Батон особый	1/50	3,9	3,0	19,5	93,5	
71	Овощи в нарезке (помидор)	100	1,4	0,2	4,6	25,6	
379	Кофейный напиток	200	4,7	3,5	34,5	118,6	
	Итого	550	18,5	18,9	89,9	555,3	
<b>ДЕНЬ №9</b>							
234	Биточки рыбные (минтай) с соусом	140	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	
<b>ДЕНЬ № 10</b>							
111	Суп - лапша с курицей	270	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	Сдоба Выборгская	1/50	9,91	9,5	35,7	219,7	
	Итого	550	18,57	18,51	91,45	544,64	
	Всего	5514	200,50	207,37	830,64	5864,54	