

СОГЛАСОВАНО:  
МБОУ СОШ № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
ООО «Блик-2»



Котова Т.А.

*Вертоградова М.Г.* Вертоградова

«30» *августа* 2024г.

«30» *августа* 2024г.

## 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	9,2	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
382	Какао на молоке	200	4,01	2,5	38,5	118,6
	Итого	500	18,59	18,8	67,54	586,96
<b>ДЕНЬ №2</b>						
295	Котлета рубленая из мяса птицы	120	6,48	15,3	15,43	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	67,09	500,64

1	2	3	4	5	6	7
<b>ДЕНЬ № 3</b>						
288/ 308	Макаронны, запеченные с курицей с молочным соусом	210	8,7	6,4	15,55	197,26
пр	Хлеб	1/40	2,37	0,3	14,49	70,14
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	500	18,07	18,9	82,54	557,7
<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	9,76	6,95	9,3	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	3,23	8,5	19,41	139,0
	Итого	500	15,49	15,8	67,7	474,74
<b>ДЕНЬ № 6</b>						
173	Каша молочная пшеничная с маслом	220	7,51	8,5	18,8	256,5
пр	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,43	8,0	0,34	86,86
пр	Булочка сдобная	30	3,23	2,2	29,41	119,0
пр	Батон особый	1/30	2,37	0,3	14,49	70,14
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Итого	500	17,07	19,0	72,51	572,5

	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ № 7						
271	Котлета Домашняя с томатным соусом	120	7,04	12,07	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
379	Компот вишневый	200	1,8	3,2	16,9	100,6
	Итого	500	19,11	19,67	83,49	519,49
ДЕНЬ №8						
310	Гречка по купечески	200	8,5	12,2	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
379	Кофейный напиток	200	4,7	3,5	34,5	118,6
	Итого	500	17,0	18,2	83,7	523,8
ДЕНЬ №9						
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
ДЕНЬ № 10						
111	Суп - лапша с курицей	240	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	Сдоба с кунжутом	1/30	7,2	7,5	26,3	157,1
	Итого	500	15,46	15,83	81,97	470,54
	<b>Всего</b>	<b>5014</b>	<b>171,82</b>	<b>180,8</b>	<b>746,36</b>	<b>5256,94</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