

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 4



Котова Т.А.

« 17 » 02 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Блик-2»



М.Г.Вертоградова

« 17 » 02 2025г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: Осенне-зимний, второй завтрак

Возрастная категория: 12-18 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	250	7,9	11,1	12,4	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
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,8	2,4	36,1	71,3
	Итого	550	20,0	22,9	76,61	605,1
ДЕНЬ №2						
295	Котлета рубленая из 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
ДЕНЬ № 3						
288/ 308	Макароны запеченные с курицей с молочным соусом	240	9,94	7,7	17,70	225,44
пр	Хлеб	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
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	550	21,04	18,4	89,98	681,42
ДЕНЬ № 4						
292	Жаркое по домашнему	250	12,77	18,6	18,26	377,0
пр	Хлеб	1/40	4,16	0,4	19,32	93,52
71	Овощи в нарезке	100	1,4	0,2	4,5	13,6
389	Напиток клубничный	200	-	-	30,4	86,6
	Итого	550	18,33	19,2	72,48	570,72
ДЕНЬ № 5						
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
ДЕНЬ № 6						
175	Каша молочная Дружба с маслом	250	9,3	10,7	45,5	315,6
пр	Батон особый	70	5,2	0,4	27,3	122,5
15	Сыр твердых сортов в нарезке	30	5,1	9	0,51	91,7
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0
	Итого	550	20,13	20,1	82,78	569,8

	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ № 7						
271	Тефтели куриные с рисом с соусом	120	5,87	11,3	2,3	243,5
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
348	Компот из кураги	200	1,16	0,3	16,9	96,7
	Итого	550	21,83	19,6	87,22	582,26
ДЕНЬ №8						
310	Гречка по - купечески	200	8,5	12,2	31,3	317,6
пр	Хлеб	1/50	3,95	2,5	24,15	116,9
71	Овощи в нарезке	100	1,4	0,2	4,6	25,6
379	Кофейный напиток	200	4,7	3,5	34,5	118,6
	Итого	550	18,55	18,4	94,55	578,7
ДЕНЬ №9						
265	Плов	200	14,83	19,0	39,81	440,0
пр	Хлеб	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
71	Овощи в нарезке	100	1,4	0,2	4,6	25,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	-	9,87	41,6
	Итого:	557	21,5	19,8	83,26	647,48
112	Суп с макаронами 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	Булочка сдобная	1/50	9,91	9,5	35,7	219,7
	Итого	550	22,44	19,78	82,05	553,7
	Всего	5514	205,6	203,43	826,54	5958,4

* - допускается выдача иных продуктов

Сборник технических нормативов

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Изд. «ДеЛи плюс» 2017г.