

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ СОШ № 7



Кузнецова Н.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Блик-2»



М.Г.Вертоградова М.Г.Вертоградова

« 30 » августа 2024г.

« 30 » августа 2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: Осенне-зимний, обед

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
ДЕНЬ №1						
96	Рассольник ленинградский	250	9,26	9,2	15,58	135,6
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
382	Какао на молоке	200	4,01	2,5	38,5	118,6
	Итого	800	27,07	27,1	109,48	690,9
ДЕНЬ №2						
112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	6,6	5,6	19,3	141,75
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	238,6
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	807	27,08	28,6	95,92	816,09

1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ № 3						
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,6	9,2	35,4	173,31
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	4,7	3,5	34,5	118,6
пр	Расстегай с повидлом	50	5,2	9,8	26,4	219,0
	Итого	800	30,07	29,2	127,84	786,81
ДЕНЬ № 4						
108	Суп картофельный с клецками	250	8,9	8,4	18,8	148,9
292	Жаркое по домашнему	250	12,77	18,6	35,32	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	0,5	0,18	30,4	102,9
	Итого	800	27,51	27,78	115,0	777,58
ДЕНЬ № 5						
88	Борщ из свежей капусты с картофелем	270	13,5	8,7	9,8	159,4
265	Плов	200	9,25	16,84	34,52	358,0
пр	Хлеб	2/40	3,32	0,4	28,64	67,04
352	Кисель	200	0,13	0,05	24,5	117,0
пр	Булочка сдобная	50	5,3	13,2	32,2	231,3
	Итого	800	31,5	39,19	129,62	932,74
ДЕНЬ № 6						
99	Суп овощной	250	8,65	8,4	19,8	128,7
288/ 308	Макароны запеченные с курицей с молочным соусом	210	8,7	6,4	15,55	197,26
пр	Хлеб	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
пр	Булочка Домашняя	50	5,2	9,8	26,4	219,0
382	Какао на молоке	200	4,01	2,5	38,5	118,6
	Итого	800	31,3	27,7	129,23	803,84

	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ № 7						
88	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,8	4,95	7,9	101,4
271	Котлета Домашняя с томатным соусом	140	8,8	14,08	21,43	252,4
306	Горох отварной с маслом	180	12,5	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	24,53	117,6
	Итого	800	27,27	27,45	102,75	704,56
ДЕНЬ №8						
96	Рассольник ленинградский	250	9,26	9,2	15,58	135,6
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	800	27,76	28,1	105,48	690,9
ДЕНЬ №9						
102	Суп картофельный с горохом	250	8,6	9,2	35,4	173,31
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:	807	27,07	28,76	112,06	727,35
ДЕНЬ № 10						
112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	6,6	5,6	19,3	141,75
292	Жаркое по-домашнему	250	12,77	18,6	18,26	377,0
пр	Хлеб	1/50	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	800	32,04	34,13	116,41	854,59
	Всего	8014	288,67	298,01	1143,79	7785,36