



УТВЕРЖДАЮ :
Директор МОУ СЦ №9

_____ 2023г.

ПРИМЕРНОЕ циклическое МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
для общеобразовательных учреждений г.Волжска

Возраст:7 Возраст 1-4 классы

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Лапшина В.Т.													1996г		
Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/ кал	№ рец	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
ЗАВТРАК															
Гуляш	75.00/50.00	17,38	8,12	5,00	165,00	437	0,075	5,70	0,00	0,68	16,95	192,30	28,72	2,475	
Макаронные изд.отварные с маслом	180.00	6,30	7,40	42,30	236,00	332	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986	
Кукуруза консервированная	60.00	1,26	2,46	6,48	26,70	515	0,030	2,79	0,00	0,030	5,60	1,74	5,86	0,2	
Чай с сахаром и лимоном	200.00	0,40	0,10	21,20	27,90	686	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6	
Хлеб пшеничный	30.00	2,30	0,20	15,70	70,00	114	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Яблоко	200.00	0,80	0,00	22,60	53,30	386	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4	
ИТОГО:		28,44	18,28	113,28	578,90		0,31	34,09	21,86	3,25	87,14	254,67	75,74	9,99	
2 день															
ЗАВТРАК															
Рыба туш.в том.с овощами	75.00/25.00	10,60	5,10	5,60	103,00	374	0,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9	
Картофельное пюре	180.00	3,80	8,10	26,30	167,00	520	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9	
Капуста тушеная	60.00	1,60	2,80	6,40	45,40	214	0,015	6,78	150,00	0,06	18,93	15,60	7,95	0,3	
Кофейный напиток с сахаром	200.00	2,00	3,20	3,20	37,80	692	0,008	0,00	0,00	0,00	15,80	21,20	21,40	0,6	
Хлеб ржаной	30.00	1,40	0,20	15,00	51,20	115	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17	
Хлеб пшеничный	30.00	2,30	0,20	15,70	70,00	114	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Мандарин	140.00	1,10	0,00	10,50	49,00	386	0,032	59,16	0,06	1,20	0,00	12,00	12,80	0,29	
ИТОГО:		22,80	19,60	82,70	523,40		0,36	88,34	1080,36	6,06	139,58	354,00	111,65	4,49	
3 день															

ЗАВТРАК														
Птица, тушенная в соусе	70.00/50.00	15,10	12,20	2,30	180,00	493	0,06	9,38	204,00	0,80	50,60	106,00	97,25	1,86
Рис отварной	150.00	3,80	6,20	38,60	203,50	511	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5
Консервированный горошек	60.00	3,00	0,12	5,00	22,20	571	0,11	7,50	0,68	0,45	7,80	59,95	11,40	0,21
Какао с молоком	200.00	4,90	5,00	32,50	100,40	693	0,060	1,60	40,00	0,400	172,20	178,40	24,80	1
Хлеб ржаной	30.00	1,40	0,20	15,00	51,20	115	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
ИТОГО:		28,20	23,72	93,40	557,30		0,33	18,63	379,98	4,32	250,10	529,15	176,80	5,74
4 день														
ЗАВТРАК														
Плов из птицы	75.00/150.00	15,80	15,80	28,90	314,60	492	0,06	1,01	48,00	3,57	45,10	199,30	47,50	2,19
Кукуруза консервированная	60.00	1,26	2,46	6,48	26,70	515	0,030	2,79	0,00	0,030	5,60	1,74	5,86	0,2
Кофейный напиток с молоком	200.00	2,50	3,60	28,70	86,00	692	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
Хлеб ржаной	30.00	1,40	0,20	15,00	51,20	115	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
Яблоко	200.00	0,80	0,00	22,60	53,30	386	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4
ИТОГО:		21,76	22,06	101,68	531,80		0,22	24,40	60,36	5,28	173,20	337,94	106,86	8,36
5 день														
ЗАВТРАК														
Биточки рубл.из говядины паров.	100.00	14,70	10,90	8,10	191,00	451	0,09	1,80	100,00	2,00	29,40	182,20	42,70	2
Каша гречневая	180.00	5,40	8,10	26,80	155,70	302	0,193	0,00	33,55	0,41	9,60	135,05	90,00	3,025
Икра свекольная	60.00	1,44	4,56	7,80	37,60	78	0,06	6,40	0,60	0,03	19,12	12,90	9,30	0,89
Кофейный напиток с сахаром	200.00	2,00	3,20	3,20	37,80	692	0,008	0,00	0,00	0,00	15,80	21,20	21,40	0,6
Хлеб ржаной	30.00	1,40	0,20	15,00	51,20	115	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
Апельсин	300.00	2,40	0,00	24,30	105,00	386	0,104	180,00	0,15	0,52	0,00	60,00	39,00	0,9
итого:		27,34	26,96	85,20	578,30		0,51	188,20	134,60	3,38	84,42	459,05	216,50	8,59
6 день														
ЗАВТРАК														
Плов сб.рец.1996г.(свинина)	75.00/150.00	23,00	12,50	40,20	348,30	403	0	5,20	0,00	0,00	42,30	0,00	48,70	2,09
Консервированный горошек	60.00	3,00	0,12	5,00	22,20	571	0,11	7,50	0,68	0,45	7,80	59,95	11,40	0,21
Какао с молоком	200.00	4,90	5,00	32,50	100,40	693	0,060	1,60	40,00	0,400	172,20	178,40	24,80	1
Хлеб пшеничный	30.00	2,30	0,20	15,70	70,00	114	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ИТОГО:		33,20	17,82	93,40	540,90		0,20	14,30	40,68	1,18	228,30	257,85	89,10	3,63
7 день														
ЗАВТРАК														
Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	100.00/50.00	10,90	10,90	12,70	195,00	463	0,05	15,10	100,00	0,60	32,60	117,10	20,20	11,6
Каша гречневая	180.00	5,40	8,10	26,80	155,70	302	0,193	0,00	33,55	0,41	9,60	135,05	90,00	3,025
Кукуруза консервированная	60.00	1,26	2,46	6,48	26,70	515	0,030	2,79	0,00	0,030	5,60	1,74	5,86	0,2
Чай с сахаром	200.00	0,20	0,00	15,00	26,80	685	0,000	0,18	0,00	0,00	9,20	14,80	7,80	1,6
Хлеб ржаной	30.00	1,40	0,20	15,00	51,20	115	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
Апельсин	300.00	2,40	0,00	24,30	105,00	386	0,104	180,00	0,15	0,52	0,00	60,00	39,00	0,9
ИТОГО		21,56	21,66	100,28	560,40		0,431	198,070	134,000	1,980	67,500	376,390	176,960	18,495
8 день														
ЗАВТРАК														
Рыба туш.в том.с овощами	75.00/25.00	10,60	5,10	5,60	103,00	374	0,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9
Макаронные изд.отварные с маслом	180.00	6,30	7,40	42,30	236,00	332	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
Капуста тушеная	60.00	1,60	2,80	6,40	45,40	214	0,015	6,78	150,00	0,06	18,93	15,60	7,95	0,3
Кофейный напиток с молоком	200.00	2,50	3,60	28,70	86,00	692	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
Хлеб пшеничный	30.00	2,30	0,20	15,70	70,00	114	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

