



УТВЕРЖДАЮ :
Директор МОУ

[Handwritten signature]

_____ 2025г.

ПРИМЕРНОЕ циклическое МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
для общеобразовательных учреждений г.Волжска
Возраст 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Лапшина В.Т.													1996г	
Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Энерг/ц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Выход	К/кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P
1 день														
ЗАВТРАК														
Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	463	75.00/45.00	179,80	8,00	10,50	10,00	0,05	15,10	100,00	0,60	32,60	117,10	20,20	11,6
Каша гречневая	302	150.00	129,75	4,50	6,75	22,30	0,193	0,00	33,55	0,41	9,60	135,05	90,00	3,025
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,50	0,00	19,80	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб пшеничный	114	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Яблоко	386	220.00	58,63	0,88	0,00	20,86	0,06	22,00	0,06	1,20	35,20	22,00	19,80	4,84
ИТОГО:			519,18	16,18	17,45	88,66	0,34	37,50	333,61	2,54	108,60	333,25	153,60	20,40
2 день														
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная мол. с маслом	302	190.00/10.0	227,30	5,50	9,75	32,00	0,1	0,00	70,30	3,10	2,45	126,90	25,00	1,002
Какао с молоком	693	200.00	100,40	4,60	3,60	12,60	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1
Хлеб пшеничный	114	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Батон нарезной	117	30.00	75,00	2,20	0,90	15,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Яблоко	386	220.00	58,63	0,88	0,00	20,86	0,06	22,00	0,06	1,20	35,20	22,00	19,80	4,84
ИТОГО:			531,33	15,48	14,45	96,56	0,32	23,60	110,36	5,69	227,85	385,80	82,20	7,83
3 день														
ЗАВТРАК														
Биточки рубл.из птицы паров.	500	100.00	126,40	14,70	10,90	8,10	0,09	1,80	100,00	2,00	29,40	182,20	42,70	2
Макаронные изд.отварные с маслом	332	150.00	172,60	2,15	1,37	24,41	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5
Компот из ягод суш. (изюм)	638	200.00	75,80	0,40	0,10	18,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого			514,80	21,85	12,77	82,31	0,21	3,03	235,00	4,91	56,80	379,50	99,75	4,34

