

УТВЕРЖДАЮ :
Директор МОУ

_____ 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ циклическое МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
для общеобразовательных учреждений г.Волжска
Возраст 11 лет и и старше**

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	Са	Р
1 день														
ЗАВТРАК														
Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	463	100.00/50.00	195,00	10,90	10,90	12,70	0,05	15,10	100,00	0,60	32,60	117,10	20,20	11,6
Каша гречневая	302	180.00	155,70	5,40	8,10	26,80	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	0,60	0,00	31,40	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб ржаной		30.00	51,20	1,40	0,20	15,00	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
Хлеб пшеничный		30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,0	19,50	4,2	0,33
ИТОГО :			552,90	20,60	19,40	101,60	0,34	15,50	333,85	1,76	83,90	358,95	147,90	16,73
2 день														
ЗАВТРАК														
Жаркое по-домашнему сб.рец.1996г.	394	75.00/150.00	281,00	20,00	11,00	24,30	0,255	8,97	51,00	1,13	31,10	12,80	65,70	4,03
Компот из яблок с лимоном	54-34 хн	200.00	46,70	0,30	0,20	11,10	0,010	3,12	1,58	0,00	10,0	6,10	4,7	1,02
Хлеб ржаной		60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	31,00	95,40	28,20	2,34
Печенье		40.00	156,80	2,64	3,36	28,96	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5
Яблоко		200.00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4
ИТОГО:			640,20	26,54	14,96	116,96	0,47	32,09	53,24	3,17	114,10	170,80	123,10	12,29
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	180.00	236,00	6,30	7,40	42,30	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
Компот из ягод суш. (изюм)	638	200.00	75,80	0,40	0,00	27,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
Хлеб ржаной		60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	31,00	95,40	28,20	2,34
Яблоко		200.00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4
Итого			593,90	25,00	18,70	130,40	0,37	22,88	122,46	4,99	110,99	322,73	118,06	9,91

4 день															
ЗАВТРАК															
Рыба туш.в том.с овощами	374	75.00/25.00	103,00	10,60	5,10	5,60	0,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9	
Картофельное пюре	520	180.00	167,00	3,80	8,10	26,30	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9	
Компот из кураги	638	200.00	66,90	1,20	0,00	31,60	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	19,40	3,2	
Хлеб ржаной		60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	31,00	95,40	28,20	2,34	
Печенье		40.00	156,80	2,64	3,36	28,96	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5	
ИТОГО			596,10	21,04	16,96	122,46	0,47	26,40	934,10	5,29	160,45	407,50	105,30	7,84	
5 день															
ЗАВТРАК															
Гуляш сб.рец.1996г.	401	75.00/50.00	165,00	17,38	8,12	5,00	0,075	5,70	0,00	0,68	16,95	192,30	28,72	2,475	
Каша пшеничная	302	150.00	250,50	6,60	7,50	38,40	0,17	0,00	21,00	0,25	16,64	134,43	47,34	1,55	
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,60	0,00	31,40	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6	
Хлеб ржаной		60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	31,00	95,40	28,20	2,34	
Яблоко		200.00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4	
ИТОГО:			652,20	28,18	16,02	127,40	0,42	26,10	221,66	2,97	121,79	483,73	141,66	11,37	
ОБЕД															
6 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	
Каша гречневая	302	180.00	155,70	5,40	8,10	26,80	0,193	0,00	33,55	0,41	9,60	135,05	90,00	3,025	
Компот из свежих плодов (груши)	631	200.00	39,60	0,20	0,00	35,60	0,02	4,00	0,00	0,20	18,00	2,40	6,00	0,6	
Хлеб пшеничный		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	
Печенье		50.00	196,00	3,30	4,20	36,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5	
ИТОГО :			657,70	28,20	23,60	138,10	0,42	5,80	133,55	3,27	79,00	393,15	153,60	6,79	
7 день															
ЗАВТРАК															
Плов из птицы	492	75.00/150.00	314,60	15,80	15,80	28,90	0,06	1,01	48,00	3,57	45,10	199,30	47,50	2,19	
Компот из яблос с лимоном	54-34 хн	200.00	46,70	0,30	0,20	11,10	0,010	3,12	1,58	0,00	10,0	6,10	4,7	1,02	
Хлеб пшеничный		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	
Яблоко		200.00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4	
ИТОГО.			554,60	21,50	16,40	94,00	0,20	24,13	49,64	5,43	99,10	266,40	78,60	8,27	
8 день'															
ЗАВТРАК															
Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	463	100.00/50.00	195,00	10,90	10,90	12,70	0,05	15,10	100,00	0,60	32,60	117,10	20,20	11,6	
Картофельное пюре	520	180.00	167,00	3,80	8,10	26,30	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9	
Компот из ягод суш. (изюм)	638	200.00	75,80	0,40	0,00	27,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18	
Хлеб пшеничный		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	
Яблоко		200.00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4	
ИТОГО:			631,10	20,50	19,40	120,40	0,30	49,38	130,06	4,71	141,35	289,00	91,50	17,74	
ОБЕД															
9 день															
ЗАВТРАК															
Печень по-строгановски	431	36.00/35.00	189,20	13,60	13,60	3,90	0,4	22,30	1900,00	6,60	97,00	436,10	34,80	10,3	
Рис отварной	511	150.00	203,50	3,80	6,20	38,60	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5	
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,60	0,00	31,40	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6	
Хлеб ржаной		60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	31,00	95,40	28,20	2,34	

