



УТВЕРЖДАЮ :  
Директор МОУ

*Л.Д.Г.*

2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 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) |          |        |      | Миниральные вещества (мг) |        |        |       |
|   |       |              |         | Выход                | К/кал | Белки  | Жиры          | Углеводы | В1     | С    | А                         | Е      | Ca     | P     |
| <b>1 день</b>   |       |              |         |                      |       |        |               |          |        |      |                           |        |        |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |       |              |         |                      |       |        |               |          |        |      |                           |        |        |       |
| 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   | 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   | 0,50                 | 0,00  | 19,80  | 0,006         | 0,40     | 200,00 | 0,00 | 25,20                     | 39,60  | 19,40  | 0,6   |
| 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  |
| 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:  |       |              | 615,13  | 19,38                | 19,00 | 108,86 | 0,38          | 37,50    | 333,61 | 2,87 | 114,60                    | 352,75 | 157,80 | 20,73 |
| <b>2 день</b>   |       |              |         |                      |       |        |               |          |        |      |                           |        |        |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |       |              |         |                      |       |        |               |          |        |      |                           |        |        |       |
| 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     |
| Батон нарезной  | 117   | 60.00        | 150,00  | 4,40                 | 1,80  | 30,80  | 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:  |       |              | 536,33  | 15,38                | 15,15 | 96,26  | 0,29          | 23,60    | 110,36 | 5,36 | 221,85                    | 366,30 | 78,00  | 7,50  |
| <b>3 день</b>   |       |              |         |                      |       |        |               |          |        |      |                           |        |        |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |       |              |         |                      |       |        |               |          |        |      |                           |        |        |       |
| Сыр порционный  | 97    | 15.00        | 53,80   | 3,50                 | 4,40  | 4,80   | 0,1           | 0,11     | 39,00  | 0,20 | 132,00                    | 75,00  | 5,30   | 0,15  |
| 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                 | 9,88  | 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                 | 0,10  | 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   |       |              | 632,00  | 29,50                | 25,68 | 105,00 | 0,37          | 2,99     | 160,80 | 3,81 | 191,99                    | 319,33 | 85,56  | 3,98  |



