

УТВЕРЖДАЮ :
Директор МОУ

2025г.

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

Возраст 7-11 лет

[illegible]

Бутерброд с сыром	117	35.0	123,00	4,70	7,90	7,30	51	0,00	0,10	0,90	15,00	39,00	8,40	0,66
Каша "Дружба" молочная с маслом	302	190.00/10.00	159,80	4,00	8,10	28,50	0,273	0,00	66,05	0,26	9,73	93,45	16,85	0,917
Чай с сахаром и лимоном	686	200.00	27,90	0,30	0,00	6,70	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6
Батон нарезной	117	30.00	75,00	2,20	0,90	15,40	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Груша	386	270.00	73,76	1,08	0,00	25,74	0,104	72,00	0,06	0,21	0,00	24,00	3,60	0,88
ИТОГО			459,46	12,28	16,90	83,64	51,42	77,60	66,21	1,76	45,13	193,15	42,25	4,39
5 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
Рис отварной	511	150.00	203,50	3,70	4,80	36,50	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5
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 ржаной	115	60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	21,00	95,40	28,20	2,34
ИТОГО:			532,70	25,80	19,70	87,20	0,30	3,55	275,60	5,49	231,60	593,10	124,95	6,84
6 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
Макаронные изд.отварные с маслом	332	150.00	172,60	2,15	4,37	24,41	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
Чай с сахаром	685	200.00	26,80	0,20	0,00	6,50	0	0,18	0,00	0,00	9,20	14,80	7,80	1,6
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
Мандарин	386	170.00	59,50	1,30	0,00	12,75	0,06	18,00	0,04	1,00	30,80	17,56	18,70	4
ИТОГО :			578,70	16,25	15,27	85,06	0,28	33,28	121,84	3,21	96,79	190,39	64,86	18,85
7 день														
ЗАВТРАК														
Каша пшенная мол. С маслом	302	190.00/10.00	230,00	5,00	8,60	31,00	0,06	0,00	48,90	1,11	25,90	4,75	22,20	0,464
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 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
Мандарин	386	170.00	59,50	1,30	0,00	12,75	0,06	18,00	0,04	1,00	30,80	17,56	18,70	4
ИТОГО.			476,20	11,20	9,20	86,25	0,20	21,12	50,52	2,77	78,70	67,41	54,00	6,14
8 день														
ЗАВТРАК														
Плов из птицы	492	60.00/140.00	301,80	12,10	17,40	26,70	0,06	1,01	48,00	3,57	45,10	199,30	47,50	2,19
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
Груша	386	270.00	73,76	1,08	0,00	25,74	0,104	72,00	0,06	0,21	0,00	24,00	3,60	0,88
ИТОГО:			591,36	18,18	17,90	102,24	0,24	74,09	48,06	4,44	63,50	283,50	78,90	3,91
9 день														
ЗАВТРАК														
Печень по-строгановски	431	65.00/35.00	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	3,70	4,80	36,50	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5
Чай с сахаром и лимоном	686	200.00	27,90	0,30	0,00	6,70	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6
Хлеб ржаной	115	60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	21,00	95,40	28,20	2,34
ИТОГО:			523,00	20,40	18,80	77,10	0,56	28,05	2035,60	9,75	141,40	685,80	101,45	15,74
10 день														
Завтрак														
Рыба туш.в том.с овощами	374	75.00/25.00	103,00	8,60	6,10	5,60	0,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9

[illegible]