	2025г.
Директор МОУ	
• •	
УІВЕРЖДАЮ:	

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ для общеобразовательных учреждений г.Волжска

## Возраст 7-11 лет

	ецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Л										иниральные вещества (мг)			
Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Энерг/ц	Пищевые вещества (г)			Витамины (	мг)			Миниральн	ые веществ	ва (МГ)	
сборник рецептур 2004г.,1996г.			1,,		214									
		Выход	К/кал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
<b>3ABTPAK</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	
Каша гречневавя	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 ржаной	115	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
ИТОГО:			441,75	14,40	17,45	67,10	0,30	15,50	333,85	1,43	77,90	339,45	143,70	16,40
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	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:			527,20	16,00	13,75	88,75	0,29	19,60	110,34	5,16	217,45	361,86	76,90	6,66
3 день														
ЗАВТРАК														
Гуляш сб.рец.1996г.	401	75.00/45.00	161,10	16,00	18,00	5,00	0,075	5,70	0,00	0,68	16,95	192,30	28,72	2,475
Макаронные изд.отварные с маслом	332	150.00	172,60	2,15	4,37	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 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			511,90	21,35	22,87	77,81	0,24	6,93	135,60	3,77	53,35	446,00	105,57	6,50
4 день														<u> </u>
3ABTPAK														

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	4,70	8,10	28,50	0,273	0,00	66,05	0,90	9,73	93,45	16,85	0,00
Чай с сахаром и лимоном	686	200.00	27,90	0,30	0,00	6,70	0,273	5,60	0,00	0,26	14,40	17,20	9,20	1,6
Батон нарезной	117	30.00	75,00	2,20	0,00	15,40	0,000	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	386	270.00	73,76	1,08	0,90	25,74	0,033	72,00	0,00	0,33	0,00	24,00	3,60	0,33
Груша ИТОГО	300	210.00	459,46	12,28	16,90		51,42	77,60	66,21	1,76	45,13		42,25	4,39
итого			459,46	12,20	10,90	83,64	31,42	77,60	00,21	1,70	45,15	193,15	42,23	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 понь														
3 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	75.00/45.00 150.00	179,80	2,15	4,37	24,41	0,05	0,00	21,80	0,60		1,93	9,76	0,986
	685	200.00	26,80	0,20	0,00	6,50	0,104	0,00	0,00	0,95	9,20	14,80	7,80	
Чай с сахаром Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,00	31,40	0,066	0,18	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	1,6
Мандарин	386	170.00	59,50	1,30	0,40	12,75	0,066	18,00	0,00	1,00	30,80	17,56	18,70	0,66
ИТОГО:	300	170.00							·		,			10.05
M1010.			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														
	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
Плов из птицы		200.00	,		0,10									
Компот из ягод суш. (изюм)  Хлеб пшеничный	638 114	60.00	75,80 140,00	0,40 4,60	0,10	18,40 31,40	0,008 0,066	1,08 0,00	0,00	0,00 0,66	6,40 12,00	21,20 39,00	19,40 8,40	0,18 0,66
	386	270.00	73,76	1,08	0,40	25,74	0,000	72,00	0,00	0,88	0,00	24,00	3,60	0,88
Груша ИТОГО:	300	210.00	591,36	18,18	17,90	102,24	,	74,09	48,06	4,44		283,50	78,90	3,91
MICI O.			391,30	10,10	17,30	102,24	0,24	74,03	40,00	4,44	03,30	200,00	70,90	3,91
						-								
9 день														
ЗАВТРАК	40.1	05.00/05.00	400.00	40.00	40.00	2.55	2.1	00.00	4000.00	2.22	07.00	400.40	0.4.00	10.5
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														
<u> </u>	374	75 00/25 00	102.00	9.60	6 10	5 60	0,1	0.20	900.00	1 00	30.00	149.20	25.70	0,9
Рыба туш.в том.с овощами	3/4	75.00/25.00	103,00	8,60	6,10	5,60	U,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,

Картофельное пюре	520	150.00	139,40	3,20	5,20	19,80	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9
Компот из кураги	638	200.00	66,90	1,00	0,10	15,70	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	19,40	3,2
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:			449,30	17,40	11,80	72,50	0,39	26,40	933,50	5,11	131,45	316,60	79,00	5,66
Зав. производством														
Ведущий специалист УМО Майорова И.Р.								·						
								·						