



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	Са	Р
<b>1 день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
Рассольник Ленинград.на кур.буль-не	132	200.00/25.00	113,60	3,20	4,50	16,00	0,1	7,54	1000,00	1,629	26,45	71,95	25,90	0,98
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 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
Вафли		40.00	205,71	2,60	11,20	14,80	6,48	0,00	0,00	0,00	10,00	35,05	6,50	0,6
ИТОГО:			812,26	21,60	33,35	112,90	6,94	23,04	1334,15	3,48	124,85	494,15	190,20	19,15
<b>2 день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
Суп картоф. с мясн.фрикадельками	137	200.00/25.00	117,60	4,96	5,00	13,60	0,125	10,00	1000,00	1,00	25,75	118,25	32,75	1,75
Жаркое по - домашнему сб.рец.1996г	394	50.00/150.00	266,00	13,20	14,40	22,90	0,255	8,97	51,00	1,13	31,10	12,80	65,70	4,03
Компот из яблос с лимоном	54-34хн	200.00	46,70	0,30	0,20	11,10	0,01	3,12	1,58	0,00	10,00	6,10	4,70	1,02
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
Печенье		50.00	196,00	3,30	3,36	21,45	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5
ИТОГО			728,70	24,56	23,36	99,05	0,54	22,09	1053,18	2,97	97,85	267,05	137,85	9,64
<b>3 день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
Яйцо вареное	337	40.00	63,00	5,10	4,60	0,30	0,028	0,00	104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1
Суп картоф.с рыбными консерв.	142	200.00	149,60	5,52	7,00	16,40	0,15	15,00	500,00	0,225	22,75	90,75	3,70	1,5
Биточки рубл. из птицы. паровые	451	100.00	126,40	12,70	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	0,104	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	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
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
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:			767,23	30,45	24,37	119,17	0,53	39,88	726,16	5,37	144,44	462,08	118,46	12,01
<b>4 день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
Суп карт с макар.изд.на кур б-не	140	200,00/25,00	117,60	5,68	4,68	16,88	0,165	10,86	1267,00	1,129	30,02	146,80	38,42	1,809
Плов из свинины	403	60,00/140,00	309,60	20,00	11,11	35,73	0,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	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 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
Печенье		50,00	196,00	3,30	3,36	21,45	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5
ИТОГО:			792,50	32,78	19,65	119,76	0,51	24,06	2171,10	4,17	122,12	464,60	118,22	8,75
<b>5 день</b>														
<b>ОБЕД</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
Борщ с кап.карт.на кур.буль-не со смет.	110	200,00/25,00	136,80	2,36	3,04	10,48	0,79	12,86	11,17	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
Гуляш сб.рец.1996г.	401	75,00/45,00	161,10	16,00	8,00	4,60	0,075	5,70	0,00	0,68	16,95	192,30	28,72	2,475
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
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
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:			757,40	29,76	20,64	106,88	1,10	19,22	385,47	4,26	248,42	708,75	144,14	9,28
<b>6 день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
Бульон из птицы с яйцом	107	200,00/25,00	126,48	10,40	9,54	0,91	0,039	0,75	302,00	0,292	23,25	147,40	17,50	2
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	221,00	3,55	6,17	35,25	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
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	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
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:			715,38	26,65	26,71	92,56	0,38	19,85	427,60	2,99	115,64	373,23	85,16	19,29
<b>7 день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
Суп карт.с крупой на кур.б-не	138	200,00/25,00	112,00	5,36	4,48	14,72	0,165	10,61	1117,00	0,629	28,52	171,30	42,17	1,809
Биточки рубл. из птицы. паровые	451	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	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 яблос с лимоном	54-34хн	200,00	46,70	0,30	0,20	11,10	0,01	3,12	1,58	0,00	10,00	6,10	4,70	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
Вафли		40,00	205,71	2,60	11,20	14,80	6,48	0,00	0,00	0,00	10,00	35,05	6,50	0,6
итого:			760,56	32,06	33,93	102,42	7,00	15,53	1252,13	3,70	99,52	568,70	194,47	9,11
<b>8 день'</b>														
<b>ОБЕД</b>														
Суп карт.с бобовыми на кур.буль-не	139	200,00/25,00	185,60	5,72	5,00	17,84	0,24	9,61	1267,00	1,129	55,27	242,05	56,42	4,06
Плов из птицы	492	60,00/140,00	301,80	12,10	13,40	26,72	0,06	0,98	46,00	3,00	44,60	165,30	45,10	2,03
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
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:			761,83	23,70	18,90	115,22	0,43	33,67	1313,06	5,99	153,47	489,55	149,12	11,77

