



УТВЕРЖДАЮ :  
Директор МОУ

*[Handwritten signature]*

\_\_\_\_\_ 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ циклическое МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ  
для общеобразовательных учреждений г.Волжска  
ОВЗ ( 1 - 11кл)**

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>ЗАВТРАК</b>														
Макароны отварные,запеч.с сыром	334	200.00	396,00	11,60	17,20	46,60	0,11	0,25	0,17	3,64	177,25	0,84	20,30	1,26
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	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,0,0	0,00	0,33	6,0	19,50	4,2	0,33
ИТОГО :			492,80	14,10	17,40	68,80	0,14	0,43	0,17	3,97	192,45	35,14	32,30	3,19
<b>ОБЕД</b>														
Рассольник Ленинград.на кур.буль-не	132	250.00/25.00	142,00	4,00	4,90	20,10	0,1	7,54	1000,00	1,629	26,45	71,95	25,90	0,98
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
ИТОГО:			325,40	7,30	5,30	69,90	0,21	7,94	1200,60	2,47	72,65	206,95	73,50	3,92
ВСЕГО:			818,20	21,40	22,70	138,70	0,36	8,37	1200,77	6,44	265,10	242,09	105,80	7,11
<b>2 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшеничная мол. С маслом	302	190.00/10.00	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	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
ИТОГО:			397,70	12,40	13,55	60,30	0,19	1,60	110,30	3,83	180,65	324,80	54,00	2,33
<b>ОБЕД</b>														
Суп картоф. с мясн.фрикадельками	137	250.00/25.0	147,00	6,20	5,90	17,00	0,125	10,00	1000,00	1,00	25,75	118,25	32,75	1,75
Компот из яблос с лимоном	54-34 хн	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
ИТОГО			296,10	9,30	6,50	58,10	0,24	13,12	1002,18	1,84	56,75	219,75	65,65	5,11
ВСЕГО			693,80	21,70	20,05	118,40	0,44	14,72	1112,48	5,67	237,40	544,55	119,65	7,442

<b>3 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша рисовая молочная с маслом	302	190.00/10.00	215,30	2,90	7,80	30,00	0,06	0,00	48,90	1,11	25,90	4,75	22,20	0,464
Кофейный напиток с сахаром	692	200.00	37,80	2,00	3,20	3,20	0,008	0,00	0,00	0,00	15,8	21,20	21,4	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
Итого			323,10	7,20	11,20	48,90	0,10	0,00	48,90	1,44	47,70	45,45	47,80	1,39
<b>ОБЕД</b>														
Суп картоф.с рыбными консерв.	142	250.00	187,00	6,90	8,40	20,50	0,15	15,00	500,00	0,225	22,75	90,75	3,70	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:			365,20	10,10	8,90	68,90	0,27	16,08	500,60	1,07	50,15	207,35	51,30	4,02
ВСЕГО:			688,30	17,30	20,10	117,80	0,37	16,08	549,50	2,51	97,85	252,80	99,10	5,414
<b>4 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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
ИТОГО			257,70	6,60	8,30	50,90	0,31	5,60	66,05	0,65	30,13	130,15	30,25	2,85
<b>ОБЕД</b>														
Суп карт с макар.изд.на кур б-не	140	250.00/25.00	147,00	7,10	4,60	21,10	0,165	10,86	1267,00	1,129	30,02	146,80	38,42	1,809
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	1,40	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
ИТОГО:			316,30	10,90	5,10	66,80	0,37	14,86	1271,10	2,37	82,12	281,80	68,02	7,35
ВСЕГО:			574,00	17,50	13,40	117,70	0,69	20,46	1337,15	3,02	112,25	411,95	98,27	10,196
<b>5 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Гуляш сб.рец 1996 г.	401	75.00/45.00	161,10	17,00	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	3,80	6,20	38,60	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 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
ИТОГО:			535,00	27,70	18,00	71,50	0,21	7,45	175,00	3,66	204,15	527,30	86,97	5,31
<b>ОБЕД</b>														
Борщ с кап.кар.на кур.буль-не со смет	110	250.00/25.00	171,00	2,95	2,55	13,10	0,79	12,86	11,17	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
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
ИТОГО:			354,40	6,25	2,95	62,90	0,90	13,26	211,77	1,22	94,97	332,55	90,77	6,00
ВСЕГО:			889,40	33,95	20,95	134,40	1,12	20,71	386,77	4,88	299,12	859,85	177,74	11,304
<b>6 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшеничная мол. С маслом	302	190.00/10.00	227,30	5,50	9,75	32,00	0,1	0,00	70,30	3,10	2,45	126,90	25,00	1,002
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	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
ИТОГО :			324,10	8,00	9,95	54,20	0,13	0,18	70,30	3,43	17,65	161,20	37,00	2,93
<b>ОБЕД</b>														
Бульон из птицы с яйцом	107	250./25/20	158,10	13,30	11,30	1,14	0,039	0,75	302,00	0,292	23,25	147,40	17,50	2
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	1,40	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:			365,00	18,90	11,80	48,24	0,21	4,75	305,50	1,35	66,35	226,00	27,30	5,86
ВСЕГО:			689,10	26,90	21,75	102,44	0,34	4,93	375,80	4,78	84,00	387,20	64,30	8,792



