

УТВЕРЖДАЮ :
 Директор МОУ СШ №2
 _____ А.Н.Арзьева
 01.03.2024

ПРИМЕРНОЕ циклическое МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
для общеобразовательных учреждений г.Волжска
Многодетные (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)				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
сборник рецептов 2004г., 1996г.														
Выход														
К/кал														
1 день														
ОБЕД														
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
Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	463	100.00/50.00	195,00	10,90	10,90	12,70	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	0,60	0,00	31,40	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
ИТОГО:			713,70	25,50	24,30	122,40	0,42	23,04	1333,55	3,30	105,85	402,70	163,90	16,87
2 день														
ОБЕД														
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
Жаркое по-домашнему сб.рец.1996г.	394	75.00/150.00	281,00	20,00	11,00	24,30	0,255	8,97	51,00	1,13	31,10	12,80	65,70	4,03
Компот из яблок 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	205,72	2,61	11,20	14,80	7,4	0,00	0,00	0,00	12,00	40,10	7,86	0,95
ИТОГО			820,42	33,71	28,70	98,60	7,86	22,09	1052,58	2,79	90,85	216,25	119,41	8,41
3 день														
ОБЕД														
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
Биточки рубл.из говяд. паров.	451	100.00	191,00	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	7,40	42,30	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
Компот из ягод сущ. (изюм)	638	200.00	75,80	0,40	0,00	27,40	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:			789,80	33,10	23,30	130,30	0,43	13,74	1388,80	4,74	90,01	391,13	118,68	5,64
4 день														
ОБЕД														
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
Рыба туш.в том.с овощами	374	75.00/25.00	103,00	10,60	5,10	5,60	0,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9
Картофельное пюре	520	180.00	167,00	3,80	8,10	26,30	0,120	13,20	30,00	2,250	58,35	89,70	25,50	0,9

