

УТВЕРЖДАЮ :
 Директор МОУ СШ №2
 А.Н.Арзяева
 01.05.2024

ПРИМЕРНОЕ цикличное МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
 для общеобразовательных учреждений г.Волжска
 Возраст 11 лет и и старше

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)				Миниральные вещества (мг)			
сборник рецептов 2004г.,1996г.														
		Выход	К/кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 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
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	0,50	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
Мандарин	386	100.00	35,00	0,78	0,00	7,50	0,022	42,25	0,04	0,85	0,0	8,50	9,1	0,2
ИТОГО:			553,90	17,48	19,00	94,10	0,38	57,75	334,19	2,70	88,40	395,65	166,90	17,77
2 день														
ЗАВТРАК														
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
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	54-34 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 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
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
Мандарин	386	100.00	35,00	0,78	0,00	7,50	0,022	42,25	0,04	0,85	0,0	8,50	9,1	0,2
ИТОГО:			546,90	29,88	16,20	73,90	0,40	54,34	156,92	2,97	79,60	171,40	102,60	7,75
3 день														
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная мол. с маслом	302	200.00/10.0	238,00	6,00	10,20	33,20	0,1	0,00	70,30	3,10	2,45	126,90	25,00	1,002
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
Вафли		35.00	180,00	2,28	9,80	12,95	6,48	0,00	0,00	0,00	10,00	35,05	6,50	0,6
Мандарин	386	100.00	35,00	0,78	0,00	7,50	0,022	42,25	0,04	0,85	0,0	8,50	9,1	0,2
Итого			598,80	11,76	20,30	87,75	6,64	43,33	70,34	4,28	24,85	211,15	64,20	2,31
4 день														
ЗАВТРАК														
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
Макароны запеченные с яйцом	335	140.00	211,40	7,30	9,10	23,90	0,040	0,00	41,00	1,3	36,0	61,00	8,0	0,8

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
Мандарин	386	100,00	35,00	0,78	0,00	7,50	0,022	42,25	0,04	0,85	0,0	8,50	9,1	0,2
Вафли		35,00	180,00	2,28	9,80	12,95	6,48	0,00	0,00	0,00	10,00	35,05	6,50	0,6
ИТОГО			668,30	18,56	23,80	95,55	6,83	46,36	83,84	3,50	225,60	286,35	66,60	6,45
5 день														
ЗАВТРАК														
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
Запеканка из творога со сметаной	366	150,00/20,00	359,00	22,50	20,00	20,60	0,1	4,20	250,90	1,520	198,060	180,55	30,50	2
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	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	100,00	35,00	0,78	0,00	7,50	0,022	42,25	0,04	0,85	0,0	8,50	9,1	0,2
ИТОГО:			678,00	33,48	25,00	79,60	0,22	46,85	554,94	3,27	257,26	344,45	72,20	4,46
6 день														
ЗАВТРАК														
Каша геркулесовая мол.с маслом	302	200,00/10,00	230,00	5,60	10,40	26,40	0,02	0,00	65,30	0,81	25,00	147,40	57,28	1,62
Компот из свежих плодов (груши)	631	200,00	39,60	0,20	0,00	35,60	0,02	4,00	0,00	0,20	18,00	2,40	6,00	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
Мандарин	386	100,00	35,00	0,78	0,00	7,50	0,022	42,25	0,04	0,85	0,0	8,50	9,1	0,2
Печенье		40,00	156,80	2,64	3,36	28,96	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5
ИТОГО :			601,40	13,82	14,16	129,86	0,17	46,25	65,34	2,52	65,00	231,80	87,28	3,58
7 день														
ЗАВТРАК														
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
Плов из птицы	492	75,00/150,00	314,60	13,70	15,80	28,90	0,06	1,01	48,00	3,57	45,10	199,30	47,50	2,19
Компот из яблос 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	100,00	35,00	0,78	0,00	7,50	0,022	42,25	0,04	0,85	0,0	8,50	9,1	0,2
ИТОГО.			590,10	22,88	20,80	83,70	0,26	46,49	88,62	5,28	199,10	327,90	75,00	4,22
8 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
Картофельное пюре	520	180,00	167,00	3,80	8,10	26,30	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9
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
ИТОГО:			562,60	16,80	19,10	86,10	0,24	29,38	130,00	3,51	109,35	267,00	73,50	13,34
9 день														
ЗАВТРАК														
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
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
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	0,50	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
ИТОГО:			558,90	26,90	26,50	66,50	0,66	22,70	2237,55	7,58	159,80	707,05	153,20	15,26
10 день														
Завтрак														
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
Рис отварной	511	180,00	274,00	4,50	7,40	46,30	0,045	0,18	135,00	2,25	10,80	137,10	35,10	1,8
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
Мандарин	386	100,00	35,00	0,78	0,00	7,50	0,022	42,25	0,04	0,85	0,0	8,50	9,1	0,2
ИТОГО:			618,90	21,48	13,00	106,50	0,33	55,63	1038,54	5,96	83,90	372,50	97,70	6,76

