

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

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

Сборник рецептур 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 рецептур 2004г., 1996г.														
Выход														
К/кал														
1 день														
ЗАВТРАК														
Макароны отварные,запеч.с сыром	334	200.00	396.00	11,60	17,20	46,60	0,120	1,22	0,16	3,9	129,1	0,82	15,3	0,91
Кофейный напиток с молоком	692	200.00	86,00	2,50	2,90	11,30	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
Хлеб пшеничный	114	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,0	19,50	4,2	0,33
Мандарин	386	140.00	49,00	1,10	0,00	10,50	0,032	59,16	0,06	1,20	0,0	12,00	12,8	0,29
ИТОГО :			601,00	17,50	20,30	84,10	0,21	60,98	12,22	5,49	215,10	99,52	53,70	1,93
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
Яйцо вареное	337	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,028	0,00	104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1
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
Печенье		40.00	156,80	26,40	3,36	28,96	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5
ИТОГО:			933,50	57,00	32,26	151,66	0,48	23,04	1437,55	3,54	137,85	514,00	175,20	18,37
ВСЕГО:			1534,50	74,50	52,56	235,76	0,69	84,02	1449,77	9,03	352,95	613,52	228,90	20,295
2 день														
ЗАВТРАК														
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
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
Батон нарезной	117	30.00	75,00	2,20	0,90	15,40	0,066	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Яблоко	386	220.00	58,63	0,88	0,00	24,86	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
ИТОГО:			593,03	30,18	24,50	73,46	0,29	27,80	290,96	4,14	416,86	419,95	82,90	8,56
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	8,410
ВСЕГО			1413,45	63,89	53,20	172,06	8,14	49,89	1343,54	6,93	507,71	636,20	202,31	16,970

3 день															
ЗАВТРАК															
Каша манная мол. с маслом	302	200.00/10.00	227,00	4,80	8,20	30,40	0,06	0,00	65,30	0,766	10,08	39,64	7,99	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	
Батон нарезной	117	30.00	75,00	2,20	0,90	15,40	0,066	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
Печенье		40.00	156,80	26,40	3,36	28,96	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5	
Мандарин	386	140.00	49,00	1,10	0,00	10,50	0,032	59,16	0,06	1,20	0,0	12,00	12,8	0,29	
Итого			545,60	36,50	15,66	88,46	0,21	59,16	65,36	2,99	47,28	146,34	56,49	2,57	
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 паровые	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 суш. (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	
Печенье		40.00	156,80	26,40	3,36	28,96	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5	
ИТОГО:			946,60	59,50	26,66	159,26	0,47	13,74	1388,80	4,74	100,01	425,63	125,18	6,14	
ВСЕГО:			1492,20	96,00	42,32	247,72	0,68	72,90	1454,16	7,73	147,29	571,97	181,67	8,709	
4 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	
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	6,0	19,50	4,2	0,33	
Печенье		50.00	196,00	3,30	4,20	36,20	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5	
Мандарин	386	140.00	49,00	1,10	0,00	10,50	0,032	59,16	0,06	1,20	0,0	12,00	12,8	0,29	
ИТОГО			580,90	13,00	14,60	102,30	0,21	64,76	70,36	4,69	32,85	210,10	57,70	3,72	
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	
Компот из кураги	638	200.00	66,90	1,20	0,00	31,60	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	
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:			869,62	29,71	33,20	130,20	7,94	41,40	1433,50	5,34	166,20	447,45	90,56	8,11	
ВСЕГО:			1450,52	42,71	47,80	232,50	8,15	106,16	1503,86	10,03	199,05	657,55	148,26	11,83	
5 день															
ЗАВТРАК															
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	
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	
Яблоко	386	220.00	58,63	0,88	0,00	24,86	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84	
ИТОГО:			588,03	30,28	23,80	73,76	0,25	27,80	290,96	3,45	411,46	400,45	79,30	8,17	
ОБЕД															
Борщ с кап.карт.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	
Гуляш сб.рец.1996г.	401	75.00/50.00	165,00	17,38	8,12	5,00	0,075	5,70	0,00	0,68	16,95	192,30	28,72	2,475	
Рис отварной	511	180.00	274,00	4,50	7,40	46,30	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	0,60	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	
Яблоко	386	220.00	58,63	0,88	0,00	24,86	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84	
ИТОГО:			889,63	30,91	18,47	152,06	1,04	41,11	346,23	5,17	147,12	627,55	148,74	13,13	
ВСЕГО:			1477,66	61,19	42,27	225,82	1,30	68,91	637,19	8,62	558,58	1028,00	228,04	21,304	
6 день															
ЗАВТРАК															
Макаронны 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	
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	
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	

Яблоко	386	220,00	58,63	0,88	0,00	24,86	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
ИТОГО :			546,83	12,96	19,10	83,91	6,61	22,18	41,06	2,83	96,40	152,35	46,30	8,17
ОБЕД														
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
Биточки рубл. из говяд. паровые	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
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 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
Печенье		50,00	196,00	3,30	4,20	36,20	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5
ИТОГО:			880,40	41,50	34,90	139,24	0,45	6,55	435,55	3,56	102,25	540,55	171,10	8,79
ВСЕГО:			1427,23	54,46	54,00	223,15	7,06	28,73	476,61	6,39	198,65	692,90	217,40	16,955
7 день														
ЗАВТРАК														
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
Кофейный напиток с молоком	692	200,00	86,00	2,50	2,90	11,30	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
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	140,00	49,00	1,10	0,00	10,50	0,032	59,16	0,06	1,20	0,0	12,00	12,8	0,29
ИТОГО.			564,00	28,40	23,10	58,10	0,19	63,96	262,96	3,11	284,06	279,25	68,90	3,02
ОБЕД														
Суп карт.с крупой на кур.б-не	138	250.00/25.0	140,00	6,70	5,10	18,40	0,165	10,61	1117,00	0,629	28,52	171,30	42,17	1,809
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 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
Яблоко	386	220,00	58,63	0,88	0,00	24,86	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
итого:			905,65	28,79	32,70	129,46	7,76	36,74	1166,64	6,06	142,82	477,80	130,43	11,47
ВСЕГО.			1469,65	57,19	55,80	187,56	7,95	100,70	1429,60	9,17	426,88	757,05	199,33	14,489
8 день'														
ЗАВТРАК														
Яйцо вареное	337	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,028	0,00	104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1
Каша "Дружба" мол.с маслом	302	200.00/10.00	168,90	4,40	8,60	31,70	0,273	0,00	66,05	0,264	9,73	93,45	16,85	0,917
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
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:			629,10	45,10	20,56	104,96	0,47	1,60	210,05	1,56	225,93	422,15	61,35	4,08
ОБЕД														
Суп карт.с бобовыми на кур.буль-не	139	250.00/25.00	232,00	7,15	5,95	22,30	0,24	9,61	1267,00	1,129	55,27	242,05	56,42	4,06
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
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
Компот из ягод суш. (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	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	0,108	0,00	0,60	0,84	21,00	95,40	28,20	2,34
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:			947,80	52,35	28,71	148,36	0,60	38,99	1397,60	5,15	189,62	619,45	160,42	19,91
ВСЕГО:			1576,90	97,45	49,27	253,32	1,07	40,59	1607,65	6,71	415,55	1041,60	221,77	23,987
9 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
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
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	140,00	49,00	1,10	0,00	10,50	0,032	59,16	0,06	1,20	0,0	12,00	12,8	0,29
ИТОГО:			556,90	11,58	20,40	72,25	6,57	64,76	65,36	2,40	55,40	231,15	89,98	4,44
ОБЕД														
Щи из свеж.кап.на кур.б-не	124	250.00/25.0	115,00	6,20	6,40	10,10	0,115	20,86	1267,00	0,38	62,27	133,80	36,92	1,559
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	180,00	274,00	4,50	7,40	46,30	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	0,60	0,00	31,40	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		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:			941,60	29,98	37,60	134,65	7,15	43,71	3502,60	10,07	224,47	877,05	155,07	16,90
Всего			1498,50	41,56	58,00	206,90	13,73	108,47	3567,96	12,47	279,87	1108,20	245,05	21,339
10 день														
Завтрак														
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
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
Яблоко	386	220,00	58,63	0,88	0,00	24,86	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
ИТОГО:			525,43	27,68	23,40	64,36	0,20	26,20	250,96	3,05	255,06	243,25	75,90	7,77
ОБЕД														
Борщ с кап.карт.на кур.буль-не со смет	110	250,00/25,00	171,00	2,95	2,55	13,10	0,79	12,86	1117,00	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
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
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 кураги	638	200,00	66,90	1,20	0,00	31,60	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
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:			896,90	27,93	25,25	136,95	7,64	26,06	2042,30	4,19	144,06	461,43	112,93	9,41
ВСЕГО:			1422,33	55,61	48,65	201,31	7,84	52,26	2293,26	7,24	399,12	704,68	188,83	17,175
Зав. производством														
Ведущий специалист УМО Майорова И.Р.														