

УТВЕРЖДАЮ :  
Директор МОУ СШ №2

21.02.2023

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

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)			Миниральные 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	145.00	207.70	8.41	12.47	33.79	0.08	0.18	0.14	3.40	128.50	0.64	14.70	0.91
Кофейный напиток с молоком	692	200.00	86.00	2.50	3.60	28.70	0.02	0.60	12.00	0.06	80.00	67.20	21.40	0.4
Хлеб пшеничный		30.00	70.00	2.30	0.20	15.70	0.033	0	0	0.33	6.0	19.50	4.2	0.33
ИТОГО :			363.70	13.21	16.27	78.19	0.13	0.78	12.14	3.79	214.50	87.34	40.30	1.64
<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	0.60	0.00	31.40	0.006	0.40	200.00	0.00	25.20	39.60	19.40	0.6
Хлеб ржаной		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:			274.20	6.00	5.10	66.50	0.16	7.94	1200.30	2.05	62.15	159.25	59.40	2.75
ВСЕГО:			637.90	19.21	21.37	144.69	0.29	8.72	1212.44	5.84	276.65	246.59	99.70	4.39
<b>2 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша "Дружба" молочная с маслом	302	200.00/10.00	168.90	4.40	8.60	31.70	0.273	0.00	66.05	0.26	9.73	93.45	16.85	0.917
Какао с молоком	693	200.00	100.40	4.90	5.00	32.50	0.06	1.60	40.00	0.40	172.20	178.40	24.80	1
Хлеб пшеничный		30.00	70.00	2.30	0.20	15.70	0.033	0	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
ИТОГО:			339.30	11.60	13.80	79.90	0.37	1.60	106.05	0.99	187.93	291.35	45.85	2.25
<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 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 ржаной		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			244.90	7.90	6.30	43.10	0.19	13.12	1001.88	1.42	46.25	172.05	51.55	3.940
ВСЕГО			584.20	19.50	20.10	123.00	0.56	14.72	1107.93	2.41	234.18	463.40	97.40	6.187
<b>3 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша манная молочная с маслом	302	200.00/10.00	222.00	4.80	8.20	30.40	0.06	0.00	65.30	0.77	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
Хлеб пшеничный		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			329.80	9.10	11.60	49.30	0.10	0.00	65.30	1.10	31.88	80.34	33.59	1.39

<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 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 ржаной		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:			274,00	8,90	4,80	63,50	0,23	11,94	1267,30	1,55	46,92	215,70	71,92	3,159
ВСЕГО:			603,80	18,00	16,40	112,80	0,33	11,94	1332,60	2,65	78,80	296,04	105,51	4,553
<b>4 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Биточки рубл. из птицы паровые	500	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
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
Чай с сахаром и лимоном	686	200.00	27,90	0,40	0,10	21,20	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	0,6
Хлеб пшеничный		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			427,80	21,20	17,40	83,60	0,17	7,55	235,00	4,64	58,80	356,00	85,35	5,43
<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 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 ржаной		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:			284,90	1,70	8,80	46,60	0,21	18,12	501,88	0,65	43,25	144,55	22,50	3,69
ВСЕГО:			712,70	22,90	26,20	130,20	0,39	25,67	736,88	5,29	102,05	500,55	107,85	9,120
<b>5 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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 ржаной		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:			439,70	19,70	22,40	57,70	0,31	15,10	133,85	1,43	68,50	321,05	145,70	16,40
<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	0,60	0,00	31,40	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб пшеничный		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:			322,00	5,85	2,75	60,20	0,83	13,26	211,17	0,71	79,97	256,65	66,77	3,989
ВСЕГО:			761,70	25,55	25,15	117,90	1,13	28,36	345,02	2,14	148,47	577,70	212,47	20,384
<b>6 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Макаронны, запеченные с яйцом	335	140.00	211,40	7,30	9,10	23,90	0,04	0,00	41,00	1,30	36,00	61,00	8,00	0,8
Чай с сахаром	685	200.00	26,80	0,20	0,00	15,00	0	0,18	0,00	0,00	9,20	14,80	7,80	1,6
Хлеб пшеничный		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 :			308,20	9,80	9,30	54,60	0,07	0,18	41,00	1,63	51,20	95,30	20,00	2,730
<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
Напиток лимонный	699	200.00	30,00	0,10	0,00	24,20	0	0,18	0,00	0,00	9,20	14,80	7,80	1,6
Хлеб ржаной		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:			239,30	14,80	11,50	40,34	0,09	0,93	302,30	0,71	42,95	209,90	39,40	4,770
ВСЕГО:			547,50	24,60	20,80	94,94	0,17	1,11	343,30	2,34	94,15	305,20	59,40	7,500
<b>7 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9
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		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.			377,80	18,70	16,60	50,80	0,26	22,40	930,00	4,38	110,15	278,70	76,80	2,730
<b>ОБЕД</b>														
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
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 ржаной		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:			237,90	8,40	5,50	44,50	0,23	13,73	1118,88	1,05	49,02	225,10	60,97	3,999
ВСЕГО.			615,70	27,10	22,10	95,30	0,49	36,13	2048,88	5,43	159,17	503,80	137,77	6,729

