

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

**ПРИМЕРНОЕ цикличное МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ**  
**для общеобразовательных учреждений г.Волжска**  
**Возраст 1-4 классы**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Лапшина В.Т.													1996г		
Наименование блюд сборник рецептов 2004 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)				К/ кал	№ рец	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>1 день</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Гуляш сб.рец.1996 г.	75.00/45.00	16,00	8,00	4,60	161,10	401	0,075	5,01	0,00	0,68	16,30	192,30	27,10	2,13	
Рис отварной	150,00	3,70	4,80	36,50	203,50	511	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5	
Огурец в нарезке	60,00	0,50	0,00	1,50	8,50	54-2з	0,020	6,00	6,00	0,060	14,00	25,00	8,40	0,36	
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	686	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6	
Хлеб ржаной	60,00	2,80	0,40	30,00	102,400	115	0,11	0,00	0,60	0,84	21,00	95,40	28,20	2,34	
ИТОГО:		23,30	13,20	79,30	503,40		0,25	16,76	141,60	3,89	74,70	467,00	102,15	7,93	
<b>2 день</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	337	0,028	0,00	104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1	
Каша пшеничная молочная с маслом	190.00/10.00	5,00	8,60	31,00	230,00	302	0,2	0,00	63,40	0,21	14,70	118,40	11,50	1,37	
Кофейный напиток с сахаром	200,00	2,00	3,20	3,20	37,80	692	0,008	0,00	0,00	0,00	15,80	21,20	21,40	0,6	
Хлеб ржаной	60,00	2,80	0,40	30,00	102,400	115	0,11	0,00	0,60	0,84	21,00	95,40	28,20	2,34	
Апельсин	100,00	0,80	0,00	8,10	43,48	386	0,104	72,00	0,06	0,21	0,00	24,00	3,60	0,88	
ИТОГО:		15,70	16,80	72,60	476,68		0,45	72,00	168,06	1,50	73,50	335,80	69,50	6,19	
<b>3 день</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша пшеничная мол.с маслом	190.00/10.00	5,50	9,75	32,00	227,30	302	0,1	0,00	70,30	3,10	2,45	126,90	25,00	1,002	
Сыр порционный	15,00	3,50	4,40	4,80	53,80	97	0,01	0,11	39,00	0,20	132,00	75,00	5,30	0,15	
Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	693	0,060	1,60	40,00	0,400	172,20	178,40	24,80	1	
Хлеб пшеничный	30,00	2,30	0,20	15,70	70,00	114	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Апельсин	100,00	0,80	0,00	8,10	43,48	386	0,104	72,00	0,06	0,21	0,00	24,00	3,60	0,88	
ИТОГО:		16,70	17,95	73,20	494,98		0,31	73,71	149,36	4,24	312,65	423,80	62,90	3,36	
<b>4 день</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															

Плов из птицы	60.00/140.00	12,10	13,40	26,72	301,80	492	0,06	0,98	46,50	3,00	44,60	174,30	45,10	2,03
Помидор в нарезке	60.00	0,70	0,00	2,30	12,80	54-3з	0,040	15,00	79,80	0,030	8,40	16,00	12,00	0,54
Кофейный напиток с молоком	200.00	2,50	2,90	11,30	86,00	692	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
Хлеб ржаной	60.00	2,80	0,40	30,00	102,400	115	0,11	0,00	0,60	0,84	21,00	95,40	28,20	2,34
ИТОГО:		18,10	16,70	70,32	503,00		0,23	16,58	138,90	3,93	154,00	352,90	106,70	5,31
<b>5 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Рыба туш.в том.с овощами	75.00/25.00	10,60	6,10	5,60	103,00	374	0,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9
Картофельное пюре	150.00	3,20	5,20	19,80	139,40	520	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9
Кукуруза консервированная	60.00	1,20	0,20	6,10	31,30	515	0,030	2,79	0,00	0,030	5,60	1,74	5,86	0,2
Кофейный напиток с сахаром	200.00	2,00	3,20	3,20	37,80	692	0,008	0,00	0,00	0,00	15,80	21,20	21,40	0,6
Хлеб пшеничный	60.00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Апельсин	100.00	0,80	0,00	8,10	43,48	386	0,104	72,00	0,06	0,21	0,00	24,00	3,60	0,88
итого:		22,40	15,10	74,20	494,98		0,43	97,19	930,06	4,95	121,75	323,94	90,46	4,14
<b>6 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша "Дружба" молочная с маслом	190.00/10.00	4,00	8,10	28,50	159,80	302	0,254	0,00	61,50	0,20	7,10	81,50	14,95	0,75
Сыр порционный	15.00	3,50	4,40	4,80	53,80	97	0,01	0,11	39,00	0,20	132,00	75,00	5,30	0,15
Какао с молоком	200.00	4,60	3,60	12,60	100,40	693	0,060	1,60	40,00	0,400	172,20	178,40	24,80	1
Хлеб пшеничный	60.00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Апельсин	100.00	0,80	0,00	8,10	43,48	386	0,104	72,00	0,06	0,21	0,00	24,00	3,60	0,88
ИТОГО:		17,50	16,50	85,40	497,48		0,49	73,71	140,56	1,67	323,30	397,90	57,05	3,44
<b>7 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	75.00/45.00	8,00	10,50	10,00	179,80	463	0,05	12,60	100,00	0,60	25,30	117,10	15,00	11
Каша гречневая	150.00	4,50	6,75	22,30	129,75	302	0,193	0,00	33,55	0,41	9,60	135,05	90,00	3,025
Помидор в нарезке	60.00	0,70	0,00	2,30	12,80	54-3з	0,040	15,00	79,80	0,030	8,40	16,00	12,00	0,54
Чай с сахаром	200.00	0,20	0,00	6,50	26,80	685	0,000	0,18	0,00	0,00	9,20	14,80	7,80	1,6
Хлеб пшеничный	60.00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Яблоко	100.00	0,40	0,00	11,30	26,65	386	0,02	10,00	0,02	0,54	1,00	10,00	0,90	2,2
ИТОГО		18,40	17,65	83,80	515,80		0,369	37,780	213,370	2,240	65,500	331,950	134,100	19,025
<b>8 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшеничная мол.с маслом	190.00/10.00	5,50	9,75	32,00	227,30	302	0,1	0,00	70,30	3,10	2,45	126,90	25,00	1,002
Кофейный напиток с молоком	200.00	2,50	2,90	11,30	86,00	692	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
Хлеб пшеничный	60.00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Груша	100.00	0,40	0,00	10,27	27,31	386	0,038	66,60	0,05	0,19	0,00	22,22	14,44	0,33
ИТОГО:		13,00	13,05	84,97	480,61		0,22	67,20	82,35	4,01	94,45	255,32	69,24	2,39
<b>9 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Запеканка из творога со сметаной	150.00/20.00	22,50	20,00	20,60	359,00	366	0,1	4,20	250,90	1,52	198,06	180,55	30,50	2
Чай с сахаром и лимоном	200.00	0,30	0,00	6,70	27,90	686	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6
Хлеб пшеничный	30.00	2,30	0,20	15,70	70,00	114	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Апельсин	100.00	0,80	0,00	8,10	43,48	386	0,104	72,00	0,06	0,21	0,00	24,00	3,60	0,88
ИТОГО:		25,90	20,20	51,10	500,38		0,24	81,80	250,96	2,12	218,46	241,25	47,50	4,81
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша рисрвая молочная с маслом	190.00/10.00	2,90	7,80	30,00	215,30	302	0,06	0,00	48,90	1,11	25,90	4,75	22,20	0,464
Какао с молоком	200.00	4,60	3,60	12,60	100,40	693	0,060	1,60	40,00	0,400	172,20	178,40	24,80	1
Хлеб пшеничный	60.00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Апельсин	100.00	0,80	0,00	8,10	43,48	386	0,104	72,00	0,06	0,21	0,00	24,00	3,60	0,88
ИТОГО:		12,90	11,80	82,10	499,18		0,290	73,60	88,96	2,38	210,10	246,15	59,00	3,00

