

СОГЛАСОВАНО :

Начальник То Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по РМЭ
в Волжском районе

Смирнов
03.10.

Е.Ф. Алексеева
2019г.



Средняя школа №121
имени Героя России
Валерия Иванова
города Волжска
Республики Марий Эл

Директор МОУ
А.С. Аюрян

2019г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
для общеобразовательных учреждений г.Волжска

Возраст 11 лет и старше

| Наименование блюд сборник рецептов 2004 г. | Перец | Масса порции | Энерг/ц | | Пищевые вещества (г) | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|---|-------|--------------|---------|---------|----------------------|-------|---------------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|----|----|--------|--|--------|
| | | | Выход | К/кал | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные, запеч.с сыром | | 145.00 | | 287,10 | 8,41 | 12,47 | 33,79 | 0,080 | 0,18 | 0,14 | 3,4 | 128,5 | 0,64 | | | 14,7 | | 0,91 |
| Кофейный напиток с сахаром | | 200.00 | | 148,00 | 2,00 | 3,20 | 3,20 | 0,008 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,8 | 21,20 | | | 21,4 | | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 334 | 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 : | 692 | | | 505,10 | 12,71 | 15,87 | 52,69 | 0,1210 | 0,18 | 0,14 | 3,730 | 150,31 | 41,34 | | | 40,3 | | 1,840 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картоф.с бобовыми на мясн.б-не | | 250.00/12.00 | | 232,00 | 7,15 | 5,95 | 22,30 | 0,24 | 9,61 | 1267,00 | 1,129 | 55,27 | 242,05 | | | 56,42 | | 4,06 |
| Биточки рубл.из птицы паров. | | 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 |
| Рис отварной | 139 | 150.00 | | 228,00 | 3,80 | 6,20 | 38,60 | 0,045 | 0,15 | 135,00 | 2,25 | 9,00 | 137,10 | | | 29,25 | | 1,5 |
| Кукуруза консервированная | 500 | 30.00 | | 26,70 | 0,63 | 1,23 | 3,24 | 0,030 | 2,79 | 0,00 | 0,030 | 5,60 | 1,74 | | | 5,86 | | 0,2 |
| Сок фруктовый | 511 | 200.00 | | 88,00 | 1,00 | 0,00 | 21,20 | 0,020 | 4,00 | 0,00 | 0,200 | 14,00 | 14,00 | | | 8,00 | | 2,8 |
| Хлеб пшеничный | 515 | 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 | 707 | 30.00 | | 64,00 | 1,40 | 0,20 | 15,00 | 0,054 | 0,00 | 0,30 | 0,42 | 10,50 | 47,70 | | | 14,10 | | 1,17 |
| ИТОГО: | | | | 899,70 | 30,98 | 24,68 | 124,14 | 0,512 | 18,35 | 1502,30 | 6,359 | 224,27 | 644,29 | | | 160,53 | | 12,060 |
| ВСЕГО: | | | | 1404,80 | 43,69 | 40,55 | 176,83 | 0,6330 | 18,53 | 1502,44 | 10,089 | 374,58 | 685,63 | | | 200,85 | | 13,900 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из концентрата | | 200.00 | | 118,00 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | | | 0,00 | | 0,04 |
| Печенье | | 50.00 | | 196,00 | 3,30 | 4,20 | 36,20 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 10,00 | 34,50 | | | 6,50 | | 0,5 |
| Итого. | 648 | | | 314,00 | 3,30 | 4,20 | 66,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 34,50 | | | 6,50 | | 0,54 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|--------------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|---------|--------|--------|--------|
| Хлеб пшеничный | 302 | 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 | 692 | 200,00 | 92,00 | 0,80 | 0,00 | 22,60 | 0,060 | 20,00 | 0,06 | 1,20 | 32,0 | 22,00 | 18,0 | 4,4 |
| ИТОГО | | | 615,00 | 16,70 | 16,60 | 100,50 | 0,241 | 20,60 | 186,36 | 4,93 | 142,45 | 312,40 | 73,40 | 7,132 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с кап.карт.на мясн б-не | | 250,00/12,0 | 171,00 | 2,95 | 2,55 | 13,10 | 0,79 | 12,86 | 1117,00 | 0,38 | 48,77 | 197,55 | 43,17 | 3,059 |
| Плов | | 75,00/180,00 | 446,00 | 27,50 | 15,00 | 48,20 | 0 | 5,20 | 0,00 | 0,00 | 42,30 | 0,00 | 48,70 | 2,09 |
| Икра свекольная | 110 | 50,00 | 66,00 | 1,20 | 3,80 | 6,50 | 0,06 | 8,30 | 0,60 | 0,03 | 19,50 | 12,90 | 9,00 | 3,3 |
| Компот из кураги | 403 | 200,00 | 126,00 | 1,20 | 0,00 | 31,60 | 0,1 | 4,00 | 3,50 | 0,40 | 31,10 | 39,60 | 19,40 | 3,2 |
| Хлеб пшеничный | 78 | 30 | 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 | 638 | 30 | 64,00 | 1,40 | 0,20 | 15,00 | 0,054 | 0,00 | 0,30 | 0,42 | 10,50 | 47,70 | 14,10 | 1,17 |
| ИТОГО: | | | 943,00 | 36,55 | 21,75 | 130,10 | 1,037 | 30,36 | 1121,40 | 1,56 | 158,17 | 317,25 | 138,57 | 13,149 |
| ВСЕГО: | | | 1558,00 | 53,25 | 38,35 | 230,60 | 1,278 | 50,96 | 1307,76 | 6,49 | 300,62 | 629,65 | 211,97 | 20,281 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток из плодов шиповника | | 200,00 | 94,00 | 0,40 | 0,00 | 23,60 | 0 | 55,00 | 0,00 | 0,40 | 7,00 | 1,00 | 2,00 | 0,3 |
| Печенье | | 50,00 | 196,00 | 3,30 | 4,20 | 36,20 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0 | 10,00 | 34,50 | 6,50 | 0,5 |
| ИТОГО: | 705 | | 290,00 | 3,70 | 4,20 | 59,80 | 0,04 | 55,00 | 0,00 | 0,40 | 17,00 | 35,50 | 8,50 | 0,80 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сметаной | | 100,00/10,00 | 239,00 | 15,00 | 13,30 | 13,70 | 0,06 | 3,92 | 204,07 | 0,940 | 136,700 | 147,87 | 26,58 | 1,27 |
| Какао с молоком | | 200,00 | 190,00 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 0,06 | 1,60 | 40,00 | 0,40 | 172,20 | 178,40 | 24,80 | 1 |
| Батон нарезной | 366 | 60,00 | 150,00 | 4,40 | 1,80 | 30,80 | 0,066 | 0,00 | 0 | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| Апельсин | 693 | 230,00 | 100,00 | 1,84 | 0,00 | 18,63 | 0,08 | 138,00 | 0,12 | 0,40 | 0,00 | 46,00 | 29,90 | 0,69 |
| ИТОГО: | | | 679,00 | 26,14 | 20,10 | 95,63 | 0,266 | 143,52 | 244,19 | 2,76 | 320,30 | 411,27 | 89,08 | 3,68 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп карт.с крупой на кур.б-не | | 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 |
| Рыба туш.в том.с овощами | | 75,00/25,00 | 115,00 | 10,60 | 5,10 | 5,60 | 0,1 | 9,20 | 900,00 | 1,80 | 30,00 | 148,30 | 25,70 | 0,9 |
| Картофельное пюре | 138 | 180,00 | 196,00 | 3,80 | 8,10 | 26,30 | 0,12 | 13,20 | 30,00 | 2,25 | 58,35 | 89,70 | 25,50 | 0,9 |
| Салат из соленых огурцов с луком | 374 | 30,00 | 31,20 | 0,04 | 3,87 | 0,72 | 0,01 | 2,37 | 0,00 | 0,03 | 8,38 | 16,94 | 4,84 | 0,22 |
| чай с сахаром | 520 | 200,00 | 58,00 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 0 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 14,80 | 7,80 | 1,6 |
| Хлеб пшеничный | 17 | 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 | 685 | 30,00 | 64,00 | 1,40 | 0,20 | 15,00 | 0,054 | 0,00 | 0,30 | 0,42 | 10,50 | 47,70 | 14,10 | 1,17 |
| итого: | | | 674,20 | 25,04 | 22,57 | 96,72 | 0,482 | 35,56 | 2047,30 | 5,459 | 150,95 | 508,24 | 124,31 | 6,929 |
| ВСЕГО: | | | 1353,20 | 51,18 | 42,67 | 192,35 | 0,748 | 179,08 | 2291,49 | 8,219 | 471,25 | 919,51 | 213,39 | 10,609 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка | | 200,00 | 169,00 | 6,00 | 12,00 | 8,20 | 0,2 | 0,30 | 0,03 | 0,10 | 124,00 | 0,10 | 14,00 | 0,1 |
| Вафли | | 35,00 | 180,00 | 2,28 | 9,80 | 12,95 | 0,033 | 0 | 0,00 | 0,51 | 5,70 | 19,50 | 3,90 | 0,36 |
| ИТОГО: | 698 | | 349,00 | 8,28 | 21,80 | 21,15 | 0,233 | 0,30 | 0,03 | 0,71 | 129,70 | 19,60 | 17,90 | 0,46 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порционный | | 15,00 | 60,00 | 3,80 | 3,80 | 4,80 | 0,0045 | 0,42 | 60,00 | 0,045 | 150,75 | 81,00 | 7,50 | 0,135 |
| Макаронны запеченные с мясом | | 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 |
| Напиток лимонный | 97 | 200,00 | 93,00 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 0 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 14,80 | 7,80 | 1,6 |
| Хлеб пшеничный | 335 | 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 | 699 | 200,00 | 92,00 | 0,80 | 0,00 | 22,60 | 0,060 | 20,00 | 0,06 | 1,20 | 32,0 | 22,00 | 18,0 | 4,4 |
| ИТОГО : | | | 526,40 | 14,30 | 13,10 | 91,20 | 0,1375 | 20,60 | 101,06 | 2,875 | 233,95 | 198,30 | 45,50 | 7,265 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник Ленингр на мясн. б-не | | 250 00/12,0 | 142,00 | 4,00 | 4,90 | 20,10 | 0,1 | 7,54 | 1000,00 | 1,629 | 26,45 | 71,95 | 25,90 | 0,98 |
| Тфтели мясн.с рис.в том.соус.паров. | | 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 |
| Рис отварной | 132 | 150,00 | 228,00 | 3,80 | 6,20 | 38,60 | 0,045 | 0,15 | 135,00 | 2,25 | 9,00 | 137,10 | 29,25 | 1,5 |
| Кукуруза консервированная | 463 | 30,00 | 26,70 | 0,63 | 1,23 | 3,24 | 0,030 | 2,79 | 0,00 | 0,030 | 5,60 | 1,74 | 5,86 | 0,2 |
| Сок фруктовый | 511 | 200,00 | 88,00 | 1,00 | 0,00 | 21,20 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|--------------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|--------|--------|
| «Ашша, Дружба» мол.с маслом | | 200,00/10,00 | 229,00 | 4,40 | 8,60 | 31,70 | 0,273 | 0,00 | 66,05 | 0,264 | 9,73 | 93,45 | 16,85 | 0,917 |
| Кисель из концентрата | | 200,00 | 118,00 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| Хлеб пшеничный | 302 | 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 |
| Апельсин | 648 | 230,00 | 100,00 | 1,84 | 0,00 | 18,63 | 0,038 | 138,00 | 0,12 | 0,40 | 0,00 | 46,00 | 29,90 | 0,69 |
| ИТОГО: | | | 517,00 | 8,54 | 8,80 | 96,63 | 0,386 | 138,00 | 66,17 | 0,994 | 15,93 | 158,95 | 50,95 | 1,977 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с кап.карт. на мясн. б-не | | 250/12,00 | 171,00 | 2,95 | 2,55 | 13,10 | 0,79 | 12,86 | 11,17 | 0,38 | 48,77 | 197,55 | 43,17 | 3,059 |
| Глив из птицы | | 75,00/18,00 | 393,00 | 18,90 | 18,90 | 34,70 | 0,06 | 1,01 | 48,00 | 3,57 | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
| Икра кабачковая | 110 | 50,00 | 48,00 | 1,00 | 4,50 | 0,00 | 0,03 | 9,60 | 28,00 | 2,10 | 32,00 | 30,00 | 13,00 | 0,8 |
| Напиток из плодов шиповника | 492 | 200,00 | 94,00 | 0,40 | 0,00 | 23,60 | 0 | 55,00 | 0,00 | 0,40 | 7,00 | 1,00 | 2,00 | 0,3 |
| Хлеб ржаной | 101 | 60,00 | 128,00 | 2,80 | 0,40 | 30,00 | 0,108 | 0 | 0,60 | 0,84 | 31,00 | 95,40 | 28,20 | 2,34 |
| ИТОГО: | 705 | | 834,00 | 26,05 | 26,35 | 101,40 | 0,9880 | 78,47 | 87,77 | 7,290 | 163,87 | 523,25 | 133,87 | 8,689 |
| ВСЕГО: | | | 1351,00 | 34,59 | 35,15 | 198,03 | 1,3740 | 216,47 | 153,94 | 8,284 | 179,80 | 682,20 | 184,82 | 10,666 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка | | 200,00 | 169,00 | 6,00 | 12,00 | 8,20 | 0,2 | 0,30 | 0,03 | 0,10 | 124,00 | 0,10 | 14,00 | 0,1 |
| Печенье | | 50,00 | 196,00 | 3,30 | 4,20 | 36,20 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0 | 10,00 | 34,50 | 6,50 | 0,5 |
| ИТОГО: | 698 | | 365,00 | 9,30 | 16,20 | 44,40 | 0,24 | 0,30 | 0,03 | 0,10 | 134,00 | 34,60 | 20,50 | 0,6 |
| 10 День | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | | 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 | | 100,00/10,00 | 239,00 | 15,00 | 13,30 | 13,70 | 0,06 | 3,92 | 204,07 | 0,940 | 136,700 | 147,87 | 26,58 | 1,27 |
| Чай с сахаром | 337 | 200,00 | 58,00 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 0 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 14,80 | 7,80 | 1,6 |
| Хлеб пшеничный | 366 | 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 | 685 | 200,00 | 92,00 | 0,80 | 0,00 | 22,60 | 0,060 | 20,00 | 0,06 | 1,20 | 32,0 | 22,00 | 18,0 | 4,4 |
| ИТОГО: | | | 522,00 | 23,40 | 18,10 | 67,30 | 0,181 | 24,10 | 308,13 | 2,71 | 205,90 | 280,97 | 61,38 | 8,60 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картоф.с рыбными консерв. | | 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 |
| Жаркое по-домашнему | | 75,00/180,00 | 319,00 | 22,70 | 12,50 | 27,50 | 0,255 | 8,97 | 51,00 | 1,13 | 31,10 | 12,80 | 65,70 | 4,03 |
| Сельдь с луком | 142 | 50,00 | 67,00 | 3,18 | 5,00 | 1,82 | 0,04 | 4,64 | 20,00 | 2,40 | 49,00 | 144,00 | 23,00 | 1,4 |
| Напиток апельсиновый | 394 | 200,00 | 96,00 | 0,10 | 0,00 | 25,20 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,8 |
| Хлеб пшеничный | 89 | 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 | 699 | 30,00 | 64,00 | 1,40 | 0,20 | 15,00 | 0,054 | 0,00 | 0,30 | 0,42 | 10,50 | 47,70 | 14,10 | 1,17 |
| ИТОГО: | | | 803,00 | 29,68 | 26,30 | 105,72 | 0,552 | 32,61 | 571,30 | 4,70 | 133,35 | 328,75 | 118,70 | 11,23 |
| ВСЕГО: | | | 1325,00 | 53,08 | 44,40 | 173,02 | 0,733 | 56,71 | 879,43 | 7,41 | 339,25 | 609,72 | 180,08 | 19,830 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком | | 200,00 | 190,00 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 0,06 | 1,60 | 40,00 | 0,40 | 172,20 | 178,40 | 24,80 | 1 |
| Булочка "Веснушка" | | 75,00 | 235,50 | 5,70 | 4,65 | 42,30 | 0,04 | 0,21 | 0,00 | 0 | 24,30 | 34,50 | 8,64 | 0,6 |
| ИТОГО: | 693 | | 425,50 | 10,60 | 9,65 | 74,80 | 0,100 | 0,61 | 40,00 | 0,40 | 196,50 | 212,90 | 33,44 | 1,60 |
| 773 | | | | | | | | | | | | | | |
| Зав. производством | | | | | | | | | | | | | | |
| Заведующая по школьному и дошкольному питанию | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

И.А. Шварцова