

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

 03.10. 2019г.



УТВЕРЖДАЮ :
 Директор МОУ

 2019г.



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

Возраст 7-11 лет

Наименование блюд сборник рецептов 2004 г.	№ рец	Масса порции	Энерг/гц		Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)									
			Выход	К/кал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
																общественного питания при	образовательных школах, 2004 г.	Лапшина В.Т., 1998г.
1 День																		
ЗАВТРАК																		
Макароны отварные, запеч. с сыром	334	145.00	287.10	8.41	12.47	0.080	0.18	0.14	3.4	128.5	0.64	14.7	0.91					
Кофейный напиток с сахаром	692	200.00	148.00	2.00	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	0.033	0	0	0.33	6.0	19.50	4.2	0.33					
ИТОГО :			505.10	12.71	15.87	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	139	250.00/12.00	232.00	7.15	5.95	0.24	9.61	1267.00	1.129	55.27	242.05	56.42	4.06					
Биточки рубл.из птицы паров.	500	100.00	191.00	14.70	10.90	0.09	1.80	100.00	2.00	29.40	182.20	42.70	2					
Рис отварной	511	150.00	228.00	3.80	6.20	0.045	0.15	135.00	2.25	9.00	137.10	29.25	1.5					
Кукуруза консервированная	515	30.00	26.70	0.63	1.23	0.030	2.79	0.00	0.030	5.60	1.74	5.86	0.2					
Сок фруктовый	707	200.00	88.00	1.00	0.00	0.020	4.00	0.00	0.200	14.00	14.00	8.00	2.8					
Хлеб пшеничный		30.00	70.00	2.30	0.20	0.033	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33					
Хлеб ржаной		30.00	64.00	1.40	0.20	0.054	0.00	0.30	0.42	10.50	47.70	14.10	1.17					
ИТОГО:			899.70	30.98	24.68	0.512	18.35	1502.30	6.359	224.27	644.29	160.53	12.060					
ВСЕГО:			1404.80	43.69	40.55	0.6330	18.53	1502.44	10.089	374.58	685.63	200.85	13.900					
ПОЛДНИК																		
Кисель из концентрата	648	200.00	118.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.04					
Печенье		50.00	196.00	3.30	4.20	0.04	0.04	0.00	0	10.00	34.50	6.50	0.5					
Итого,			314.00	3.30	4.20	0.04	0.04	0.00	0.00	10.20	34.50	6.50	0.54					

ОБЕД														
Борщ с кап.карт.на мясн б-не	110	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	403	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	78	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	638	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		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		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	705	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:			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	366	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	693	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		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		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	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
Рыба туш.в том.с овощами	374	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	520	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	17	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	685	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		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		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	698	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:			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	97	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 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
Напиток лимонный	699	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		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		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														
Рассолыник Ленингр на мясн. б-не	132	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
Тестелье 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
Рис отварной	511	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	515	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	707	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
Хлеб ржаной		60.00	128,00	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	21,00	95,40	28,20	2,34
ИТОГО:			807,70	23,13	23,63	125,84	0,35	29,58	1235,60	5,549	108,65	437,29	117,41	19,42
ВСЕГО:			1334,10	37,43	36,73	217,04	0,4905	50,18	1336,66	8,424	342,60	635,59	162,91	26,685

Апельсин		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:		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	110	250/12.00	2,95	2,55	13,10	0,79	12,86	11,17	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
Плов из птицы	492	75.00/180.	18,90	18,90	34,70	0,06	1,01	48,00	3,57	45,10	199,30	47,50	2,19
Икра кабачковая	101	50,00	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	705	200,00	0,40	0,00	23,60	0	55,00	0,00	0,40	7,00	1,00	2,00	0,3
Хлеб ржаной		60,00	2,80	0,40	30,00	0,108	0	0,60	0,84	31,00	95,40	28,20	2,34
ИТОГО:		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	698	200,00	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	3,30	4,20	36,20	0,04	0,00	0	0	10,00	34,50	6,50	0,5
ИТОГО:		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	337	40,00	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	100.00/10.00	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	685	200,00	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	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Яблоко		200,00	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.	142	250,00	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	394	75.00/180.00	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	89	50,00	3,18	5,00	1,82	0,04	4,64	20,00	2,40	49,00	144,00	23,00	1,4
Напиток апельсиновый	699	200,00	0,10	0,00	25,20	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб пшеничный		30,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной		30,00	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	693	200,00	4,90	5,00	32,50	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1
Булочка "Веснушка"	773	75,00	5,70	4,65	42,30	0,04	0,21	0,00	0	24,30	34,50	8,64	0,6
ИТОГО:		425,50	10,60	9,65	74,80	0,100	0,61	40,00	0,40	196,50	212,90	33,44	1,60
Зав. производством													
Заведующая по школьному и дошкольному питанию													

Митяев / И.И. Манусова