



УТВЕРЖДАЮ :
Директор МОУ

Handwritten signature

_____ 2025г.

**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	Масса порции	Пищевые вещества (г)					№ рец	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/ кал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
ЗАВТРАК															
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	
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 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	
Мандарин	140.00	1,10	0,00	10,50	49,00	386	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84	
ИТОГО:		16,20	16,60	80,90	510,60		0,34	22,11	102,46	2,27	209,70	275,60	66,40	7,62	
2 день															
ЗАВТРАК															
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	
Капуста тушеная	60.00	1,60	2,80	6,40	45,40	214	0,015	6,78	150,00	0,06	18,93	15,60	7,95	0,3	
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	102,40	115	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
ИТОГО:		17,20	20,45	75,40	485,25		0,33	24,98	283,55	1,79	80,23	323,95	130,55	16,59	
3 день															
ЗАВТРАК															
Яйцо вареное	40.00	5,10	4,60	0,30	63,00	337	0,08	0,18	0,14	3,40	128,50	0,64	14,70	0,91	
Каша кукурузная молочная с маслом	190.00/10.00	6,30	9,20	30,02	241,30	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	

Батон нарезной	30,00	2,20	0,90	15,40	75,00	117	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Мандарин	140,00	1,10	0,00	10,50	49,00	386	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
ИТОГО:		19,30	18,30	68,82	528,70		0,29	23,78	89,10	6,44	367,80	225,29	85,70	7,54
4 день														
ЗАВТРАК														
Рыба туш.в том.с овощами	75,00/25,00	10,60	5,10	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	8,20	19,80	139,40	520	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9
Зеленый горошек консервированный	60,00	1,70	0,10	3,50	22,20	571	0,110	7,50	0,68	0,450	7,80	59,95	11,40	0,6
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
ИТОГО:		22,60	16,70	71,60	490,60		0,42	30,50	942,68	5,22	188,15	404,15	92,40	3,46
5 день														
ЗАВТРАК														
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
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
итого:		19,90	17,20	67,42	510,90		0,16	3,77	46,50	3,69	78,00	236,24	80,76	3,49
6 день														
ЗАВТРАК														
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
Мандарин	140,00	1,10	0,00	10,50	49,00	386	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
ИТОГО:		17,80	16,50	87,80	503,00		0,45	23,71	140,56	2,66	358,50	395,90	73,25	7,40
7 день														
ЗАВТРАК														
Гуляш сб.рец.1996 г.	75,00/45,00	15,00	8,00	4,60	161,10	401	0,075	5,01	0,00	0,68	16,30	192,30	27,10	2,13
Макаронные издел. Отвар. с маслом	150,00	3,55	6,17	32,95	196,60	332	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5
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
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 ржаной	60,00	2,80	0,40	30,00	102,40	115	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО		22,75	14,77	80,15	518,20		0,216	8,130	135,000	3,615	52,100	384,940	78,410	6,090
8 день														
ЗАВТРАК														
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
Батон нарезной	60,00	4,40	1,80	30,80	150,00	117	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Груша	270,00	1,08	0,00	20,24	73,76	386	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
ИТОГО:		13,48	14,45	94,34	537,06		0,25	22,60	82,36	5,02	129,65	255,10	74,60	6,90
9 день														
ЗАВТРАК														
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
Батон нарезной	30,00	2,20	0,90	15,40	75,00	117	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33

