УТВЕРЖДАЮ :
Директор МОУ "ВГЛ"
_____ 2024г.

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

Возраст 1-4 классы

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Лапшина В.Т.														1996г
Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
сборник рецептур 2004 г.														
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/ кал	№ рец	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
ЗАВТРАК														
Каша пшенная 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
Груша	250.00	1,00	0,00	25,69	68,30	386	0,104	72,00	0,06	0,21	0,00	24,00	3,60	0,88
ИТОГО:		12,60	12,20	91,29	476,10		0,38	72,00	63,46	1,08	42,50	202,60	44,90	3,51
2 день														
ЗАВТРАК														
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
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	30.00	1,40	0,20	15,00	51,200	115	0,11	0,00	0,30	0,42	10,50	47,75	14,10	1,17
ИТОГО:		23,00	15,80	69,20	489,10		0,25	17,54	285,30	3,47	69,13	409,95	87,60	6,70
3 день														
ЗАВТРАК														
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
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	300.00	2,40	0,00	24,30	105,00	386	0,312	216,00	0,18	0,63	0,00	72,00	10,80	2,64
ИТОГО:		15,60	13,00	82,62	516,70		0,47	217,60	89,08	2,47	204,10	274,65	62,00	4,43
4 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 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:		18,60	16,90	74,12	521,50		0,22	4,37	59,10	3,93	151,20	338,64	100,56	4,97
5 день														
ЗАВТРАК														
Рыба туш.в том.с овощами	75.00/25.00	10,60	12,70	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
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 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	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	300.00	2,40	0,00	24,30	105,00	386	0,312	216,00	0,18	0,63	0,00	72,00	10,80	2,64
итого:		22,20	21,40	72,10	477,40		0,68	245,90	930,86	5,46	117,95	410,65	99,00	5,97
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
Груша	250.00	1,00	0,00	25,69	68,30	386	0,104	72,00	0,06	0,21	0,00	24,00	3,60	0,88
ИТОГО:		17,70	16,50	102,99	522,30		0,49	73,71	140,56	1,67	323,30	397,90	57,05	3,44
7 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 гречневавя	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
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 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	300.00	2,40	0,00	24,30	105,00	386	0,312	216,00	0,18	0,63	0,00	72,00	10,80	2,64
ИТОГО		18,60	17,65	84,90	542,65		0,618	231,570	133,730	2,000	55,700	360,190	133,660	18,795
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
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	220.00	0,88	0,00	24,86	58,63	386	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
ИТОГО:		13,48	13,05	99,56	511,93		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
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
Яблоко	220.00	0,88	0,00	24,86	58,63	386	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
ИТОГО:		25,98	20,20	67,86	515,53		0,20	31,80	250,96	3,11	253,66	239,25	63,70	8,77
10 день														
Завтрак														
Каша рисовая 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	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	300.00	2,40	0,00	24,30	105,00	386	0,312	216,00	0,18	0,63	0,00	72,00	10,80	2,64
ИТОГО:		12,20	11,60	82,60	490,70		0,465	217,60	89,08	2,47	204,10	274,65	62,00	4,43

Зав. производством														
Ведущий специалист УМО Майорова И.Р.														