



УТВЕРЖДАЮ :
 Директор МОУ ОШ №3
 2023 г.г.

МЕНЮ

**ПРИМЕРНОЕ циклическое МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
 для общеобразовательных учреждений г.Волжска**

Многолетние (1 - 11кл)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Лапшина В.Т.													1996г	
Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Энерг/ц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Выход	К/кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P
1 день														
ОБЕД														
Рассольник Ленинград.на кур.буль-не	132	250.00/25.00	142,00	4,00	4,90	20,10	0,1	7,54	1000,00	1,629	26,45	71,95	25,90	0,98
Тефтели 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
Каша гречневая	302	180.00	155,70	5,40	8,10	26,80	0,193	0,00	33,55	0,41	9,60	135,05	90,00	3,025
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,60	0,00	31,40	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
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	51,20	1,40	0,20	15,00	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
ИТОГО:			694,90	24,60	24,30	121,70	0,44	23,04	1333,85	3,39	110,35	430,90	173,80	17,705
2 день														
ОБЕД														
Суп картоф. с мясн.фрикадельками	137	250.00/25.0	147,00	6,20	5,90	17,00	0,125	10,00	1000,00	1,00	25,75	118,25	32,75	1,75
Жаркое по-домашнему сб.рец.1996г.	394	75.00/150.00	281,00	20,00	11,00	24,30	0,255	8,97	51,00	1,13	31,10	12,80	65,70	4,03
Компот из свеж.плодов(яблоки)	631	200.00	41,60	0,20	0,00	35,80	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	2,40	4,00	0,8
Хлеб ржаной		60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	31,00	95,40	28,20	2,34
ИТОГО			572,00	29,20	17,30	107,10	0,51	24,37	1051,60	2,97	99,85	228,85	130,65	8,920
3 день														
ОБЕД														
Суп карт с макар.изд.на кур б-не	140	250.00/25.00	147,00	7,10	4,60	21,10	0,165	10,86	1267,00	1,129	30,02	146,80	38,42	1,809
Биточки рубл. из птицы паровые	500	100.00	126,40	14,70	10,90	8,10	0,09	1,80	100,00	2,00	29,40	182,20	42,70	2
Макаронные изд.отварные с маслом	332	180.00	236,00	6,30	7,40	42,30	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
Компот из ягод сущ. (изюм)	638	200.00	75,80	0,40	0,00	27,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
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	51,20	1,40	0,20	15,00	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17

ИТОГО:			706,40	32,20	23,30	129,60	0,45	13,74	1389,10	4,83	94,51	419,33	128,58	6,475
4 день														
ОБЕД														
Суп картоф.с рыбными консерв.	142	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
Рыба туш.в том.с овощами	374	75,00/25,00	103,00	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	167,00	3,80	8,10	26,30	0,120	13,20	30,00	2,250	58,35	89,70	25,50	0,9
Компот из кураги	638	200,00	66,90	1,20	0,00	31,60	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	19,40	3,2
Хлеб пшеничный		30,00	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	51,20	1,40	0,20	15,00	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
ИТОГО:			645,10	19,30	22,00	114,70	0,56	41,40	1433,80	5,43	158,70	435,55	92,60	8,00
5 день														
ОБЕД														
Борщ с кап.карт.на кур.буль-не со смет.	110	250,00/25,00	171,00	2,95	2,55	13,10	0,79	12,86	11,17	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
Гуляш сб.рец.1996г.	401	75,00/50,00	165,00	17,38	8,12	5,00	0,075	5,70	0,00	0,68	16,95	192,30	28,72	2,475
Каша пшенная	302	150,00	250,50	6,60	7,50	38,40	0,170	0,00	21,00	0,250	16,64	134,43	47,34	1,55
Компот из смеси сухофруктов	639	200,00	81,00	0,60	0,00	31,40	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб ржаной		60,00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0	0,60	0,84	31,00	95,40	28,20	2,34
ИТОГО:			769,90	30,33	18,57	117,90	1,15	18,96	232,77	2,15	138,56	659,28	166,83	10,024
6 день														
ОБЕД														
Бульон из птицы с яйцом	107	250./25/20	158,10	13,30	11,30	1,14	0,039	0,75	302,00	0,292	23,25	147,40	17,50	2
Биточки рубл. из птицы паровые	500	100,00	126,40	14,70	10,90	8,10	0,09	1,80	100,00	2,00	29,40	182,20	42,70	2
Каша гречневая	302	180,00	155,70	5,40	8,10	26,80	0,193	0,00	33,55	0,41	9,60	135,05	90,00	3,025
Компот из свежих плодов(груши)	631	200,00	39,60	0,20	0,00	35,60	0,02	4,00	0,00	0,20	18,00	2,40	6,00	0,6
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	51,20	1,40	0,20	15,00	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
ИТОГО:			601,00	37,30	30,70	102,34	0,43	6,55	435,85	3,65	96,75	534,25	174,50	9,125
7 день														
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
Плов из птицы	492	75,00/150,00	314,60	15,80	15,80	28,90	0,06	1,01	48,00	3,57	45,10	199,30	47,50	2,19
Компот из свеж.плодов(яблоки)	631	200,00	41,60	0,20	0,00	35,80	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	2,40	4,00	0,8
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	51,20	1,40	0,20	15,00	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
итого:			617,40	26,40	21,30	113,80	0,33	17,02	1165,30	4,95	102,12	440,20	111,97	6,299
8 день'														
ОБЕД														
Суп карт.с бобовыми на кур.буль-не	139	250,00/25,00	232,00	7,15	5,95	22,30	0,24	9,61	1267,00	1,129	55,27	242,05	56,42	4,06
Тефтели 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
Картофельное пюре	520	180,00	167,00	3,80	8,10	26,30	0,120	13,20	30,00	2,250	58,35	89,70	25,50	0,9
Компот из ягод суш. (изюм)	638	200,00	75,80	0,40	0,00	27,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
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	51,20	1,40	0,20	15,00	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
ИТОГО:			791,00	25,95	25,35	119,40	0,51	38,99	1397,30	4,73	169,12	537,25	139,82	18,24
9 день														
ОБЕД														
Ши из свеж.кап.на кур.б-не	124	250,00/25,0	115,00	6,20	6,40	10,10	0,115	20,86	1267,00	0,38	62,27	133,80	36,92	1,559
Печень по-строгановски	431	65,00/35,00	189,20	13,60	13,60	3,90	0,4	22,30	1900,00	6,60	97,00	436,10	34,80	10,3

Рис отварной	511	150,00	203,50	3,80	6,20	38,60	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5
Компот из смеси сухофруктов	639	200,00	81,00	0,60	0,00	31,40	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
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	51,20	1,40	0,20	15,00	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
ИТОГО:			709,90	27,90	26,60	114,70	0,65	43,71	3502,30	9,98	209,97	813,80	138,67	15,459
10 день														
ОБЕД														
Борщ с кап.карт.на кур.буль-не со смет	110	250,00/25,00	171,00	2,95	2,55	13,10	0,79	12,86	1117,00	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
Рыба туш.в том.с овощами	374	75,00/25,00	103,00	10,60	5,10	5,60	0,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9
Макаронные изд.отварные с маслом	332	180,00	236,00	6,30	7,40	42,30	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
Компот из кураги	638	200,00	66,90	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	51,20	1,40	0,20	15,00	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
ИТОГО:							1,18	26,06	2042,60	4,28	138,56	454,58	116,33	9,645
Зав. производством														
Ведущий специалист - методист УМО	Майорова Л.М.													



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ ОШ №3
 2023 г.

МЕНЮ