



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

ОВЗ (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	Са	Р
1 день														
ЗАВТРАК														
Макароны отварные,запеч.с сыром	334	145,00	207,70	8,41	12,47	33,79	0,08	0,18	0,14	3,40	128,50	0,64	14,70	0,91
Кофейный напиток с молоком	692	200,00	86,00	2,50	3,60	28,70	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
Хлеб пшеничный		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 :			363,70	13,21	16,27	78,19	0,13	0,78	12,14	3,79	214,50	87,34	40,30	1,64
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
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		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:			274,20	6,00	5,10	66,50	0,16	7,94	1200,30	2,05	62,15	159,25	59,40	2,75
ВСЕГО:			637,90	19,21	21,37	144,69	0,29	8,72	1212,44	5,84	276,65	246,59	99,70	4,39
2 день														
ЗАВТРАК														
Каша "Дружба" молочная с маслом	302	200,00/10,00	168,90	4,40	8,60	31,70	0,273	0,00	66,05	0,26	9,73	93,45	16,85	0,917
Какао с молоком	693	200,00	100,40	4,90	5,00	32,50	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1
Хлеб пшеничный		30,00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ИТОГО:			339,30	11,60	13,80	79,90	0,37	1,60	106,05	0,99	187,93	291,35	45,85	2,25
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
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		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			239,80	7,80	6,10	67,80	0,20	15,40	1000,30	1,42	48,25	168,35	50,85	3,720
ВСЕГО			579,10	19,40	19,90	147,70	0,57	17,00	1106,35	2,41	236,18	459,70	96,70	5,967
3 день														

ЗАВТРАК															
Каша манная молочная с маслом	302	200.00/10.00	222,00	4,80	8,20	30,40	0,06	0,00	65,30	0,77	10,08	39,64	7,99	0,464	
Кофейный напиток с сахаром	692	200.00	37,80	2,00	3,20	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	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого			329,80	9,10	11,60	49,30	0,10	0,00	65,30	1,10	31,88	80,34	33,59	1,39	
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	
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 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:			274,00	8,90	4,80	63,50	0,23	11,94	1267,30	1,55	46,92	215,70	71,92	3,159	
ВСЕГО:			603,80	18,00	16,40	112,80	0,33	11,94	1332,60	2,65	78,80	296,04	105,51	4,553	
4 день															
ЗАВТРАК															
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	
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	
Чай с сахаром и лимоном	686	200.00	27,90	0,40	0,10	21,20	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	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	
ИТОГО			427,80	21,20	17,40	83,60	0,17	7,55	235,00	4,64	58,80	356,00	85,35	5,43	
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	
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		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:			279,80	1,60	8,60	71,30	0,22	20,40	500,30	0,65	45,25	140,85	21,80	3,47	
ВСЕГО:			707,60	22,80	26,00	154,90	0,40	27,95	735,30	5,29	104,05	496,85	107,15	8,900	
5 день															
ЗАВТРАК															
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	
Кофейный напиток с сахаром	692	200.00	37,80	2,00	3,20	3,20	0,008	0,00	0,00	0,00	15,8	21,20	21,4	0,6	
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:			439,70	19,70	22,40	57,70	0,31	15,10	133,85	1,43	68,50	321,05	145,70	16,40	
ОБЕД															
Борщ с кап.кар.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	
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	
ИТОГО:			322,00	5,85	2,75	60,20	0,83	13,26	211,17	0,71	79,97	256,65	66,77	3,989	
ВСЕГО:			761,70	25,55	25,15	117,90	1,13	28,36	345,02	2,14	148,47	577,70	212,47	20,384	
6 день															
ЗАВТРАК															
Макаронны, запеченные с яйцом	335	140.00	211,40	7,30	9,10	23,90	0,04	0,00	41,00	1,30	36,00	61,00	8,00	0,8	
Чай с сахаром	685	200.00	26,80	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	
ИТОГО :			308,20	9,80	9,30	54,60	0,07	0,18	41,00	1,63	51,20	95,30	20,00	2,730	
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	
Напиток лимонный	699	200.00	30,00	0,10	0,00	24,20	0	0,18	0,00	0,00	9,20	14,80	7,80	1,6	
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:			239,30	14,80	11,50	40,34	0,09	0,93	302,30	0,71	42,95	209,90	39,40	4,770	
ВСЕГО:			547,50	24,60	20,80	94,94	0,17	1,11	343,30	2,34	94,15	305,20	59,40	7,500	

7 день															
ЗАВТРАК															
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	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9	
Кофейный напиток с сахаром	692	200.00	37,80	2,00	3,20	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	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
ИТОГО:			377,80	18,70	16,60	50,80	0,26	22,40	930,00	4,38	110,15	278,70	76,80	2,730	
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	
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		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:			232,80	8,30	5,30	69,20	0,24	16,01	1117,30	1,05	51,02	221,40	60,27	3,779	
ВСЕГО:			610,60	27,00	21,90	120,00	0,50	38,41	2047,30	5,43	161,17	500,10	137,07	6,509	
8 день'															
ЗАВТРАК															
Каша "Дружба" молочная с маслом	302	200.00/10.00	168,90	4,40	8,60	31,70	0,273	0,00	66,05	0,26	9,73	93,45	16,85	0,917	
Какао с молоком	693	200.00	100,40	4,90	5,00	32,50	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1	
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	
ИТОГО:			339,30	11,60	13,80	79,90	0,37	1,60	106,05	0,99	187,93	291,35	45,85	2,247	
ОБЕД															
Суп картоф.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	
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 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:			359,00	8,95	6,15	64,70	0,30	10,69	1267,30	1,55	72,17	310,95	89,92	5,41	
ВСЕГО:			698,30	20,55	19,95	144,60	0,67	12,29	1373,35	2,54	260,10	602,30	135,77	7,657	
9 день															
ЗАВТРАК															
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	
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	
Чай с сахаром и лимоном	686	200.00	27,90	0,40	0,10	21,20	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	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	
ИТОГО:			528,90	19,90	18,60	91,90	0,19	20,70	121,80	1,94	65,19	155,73	43,36	14,516	
ОБЕД															
Щи 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	
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		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:			247,20	8,20	6,60	56,50	0,18	21,26	1467,30	0,80	97,97	221,10	70,42	3,329	
Всего			776,10	28,10	25,20	148,40	0,37	41,96	1589,10	2,74	163,16	376,83	113,78	17,845	
10 день															
Завтрак															
Каша пшеничная мол. С маслом	302	200.00/10.00	238,00	6,00	8,20	33,20	0,1	0,00	70,30	3,10	2,45	126,90	25,00	1,002	
Кофейный напиток с сахаром	692	200.00	37,80	2,00	3,20	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	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
ИТОГО:			345,80	10,30	11,60	52,10	0,14	0,00	70,30	3,43	24,25	167,60	50,60	1,93	
ОБЕД															
Борщ с кап.кар.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	
Напиток апельсиновый	699	200.00	33,00	0,10	0,00	25,20	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,8	
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:			255,20	4,45	2,75	53,30	0,86	16,86	11,47	1,00	73,27	259,25	65,27	7,03	
ВСЕГО:			601,00	14,75	14,35	105,40	1,01	16,86	81,77	4,43	97,52	426,85	115,87	8,961	

