



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 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 блюда	№ рец	Масса порции	Энерг/ц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
сборник рецептов 2004г.,1996г.														
<b>Выход</b>			<b>К/кал</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
<b>1 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	0.00	0.00	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
<b>ОБЕД</b>														
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		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
яблоко		200.00	53.30	0.80	0.00	22.60	0.06	20.00	0.06	1.20	32.00	22.00	18.00	4.4
ИТОГО:			378.70	8.20	5.30	104.10	0.27	27.94	1200.66	2.05	62.15	228.95	91.50	8.32
ВСЕГО:			742.40	21.41	21.57	182.29	0.41	28.72	1212.80	5.84	276.65	316.29	131.80	9.96
<b>2 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
<b>ОБЕД</b>														
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 яблок с лимоном	54-34 хн	200.00	46.70	0.30	0.20	11.10	0.01	3.12	1.58	0.00	10.00	6.10	4.70	1.02
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
яблоко		200.00	53.30	0.80	0.00	22.60	0.06	20.00	0.06	1.20	32.00	22.00	18.00	4.4
ИТОГО			349.40	10.10	6.50	80.70	0.30	33.12	1002.24	3.04	98.75	241.75	83.65	9.51
ВСЕГО			688.70	21.70	20.30	160.60	0.67	34.72	1108.29	4.03	286.68	533.10	129.50	11.757
<b>3 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
<b>ОБЕД</b>														
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 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
яблоко		200,00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,06	20,00	0,06	1,20	32,00	22,00	18,00	4,4
ИТОГО:			397,30	12,00	5,00	101,80	0,32	31,94	1267,36	3,08	84,92	257,20	94,12	7,89
ВСЕГО:			727,10	21,10	16,60	151,10	0,42	31,94	1332,66	4,18	116,80	337,54	127,71	9,283
<b>4 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
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			335,90	8,70	8,50	70,10	0,14	5,60	70,30	3,49	22,85	163,60	38,40	2,93
<b>ОБЕД</b>														
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 кураги	638	200,00	66,90	1,20	0,00	31,60	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	1,40	3,2
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:			305,10	2,60	8,60	67,10	0,30	19,00	503,80	1,05	64,35	178,05	19,20	5,87
ВСЕГО:			641,00	11,30	17,10	137,20	0,44	24,60	574,10	4,54	87,20	341,65	57,60	8,802
<b>5 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 пшенная	302	150,00	250,50	6,60	7,50	38,40	0,17	0,00	21,00	0,25	16,64	134,43	47,34	1,55
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 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:			597,10	23,80	23,60	98,60	0,33	16,70	161,30	1,67	231,94	477,63	106,44	15,32
<b>ОБЕД</b>														
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 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
яблоко		200,00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,06	20,00	0,06	1,20	32,00	22,00	18,00	4,4
ИТОГО:			356,50	5,75	2,75	82,10	0,91	33,26	211,53	2,00	116,47	306,85	94,67	9,23
ВСЕГО:			953,60	29,55	26,35	180,70	1,24	49,96	372,83	3,67	348,41	784,48	201,11	24,549
<b>6 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Макарон. 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
<b>ОБЕД</b>														
Бульон из птицы с яйцом	107	250,00/25,00	158,10	13,30	11,30	1,14	0,039	0,75	302,00	0,292	23,25	147,40	17,50	2
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 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
яблоко		200,00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,06	20,00	0,06	1,20	32,00	22,00	18,00	4,4
ИТОГО:			302,20	15,70	11,50	74,34	0,17	24,75	302,36	2,11	83,75	219,50	55,60	8,17
ВСЕГО:			610,40	25,50	20,80	128,94	0,25	24,93	343,36	3,74	134,95	314,80	75,60	10,900
<b>7 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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 молоком	692	200,00	86,00	2,50	3,60	28,70	0,020	0,60	12,00	0,06	80,0	67,20	21,4	0,4
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.			394,00	10,80	12,00	77,60	0,15	0,60	82,30	3,49	88,45	213,60	50,60	1,732
<b>ОБЕД</b>														
Суп карт.с крупой на кур.б-не	138	250,00/25,00	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 яблок с лимоном	54-34 хн	200,00	46,70	0,30	0,20	11,10	0,01	3,12	1,58	0,00	10,00	6,10	4,70	1,02
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
яблоко		200,00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,06	20,00	0,06	1,20	32,00	22,00	18,00	4,4
итого:			291,20	9,20	5,50	67,10	0,29	33,73	1118,94	2,25	81,02	247,10	78,97	8,40
ВСЕГО:			685,20	20,00	17,50	144,70	0,44	34,33	1201,24	5,74	169,47	460,70	129,57	10,131
<b>8 день'</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
<b>ОБЕД</b>														
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
яблоко		200,00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,06	20,00	0,06	1,20	32,00	22,00	18,00	4,4
ИТОГО:			412,30	9,75	6,15	87,30	0,36	30,69	1267,36	2,75	104,17	332,95	107,92	9,81
ВСЕГО:			751,60	21,35	19,95	167,20	0,73	32,29	1373,41	3,74	292,10	624,30	153,77	12,057
<b>9 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша геркулесовая мол.с маслом	302	200,00/10,00	230,00	5,60	10,40	26,40	0,02	0,00	65,30	0,81	25,00	147,40	57,28	1,62
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:			327,90	8,30	10,70	63,30	0,06	5,60	0,00	1,20	45,40	184,10	70,68	3,55
<b>ОБЕД</b>														
Ши из свеж.кап.на кур.б-не	124	250,00/25,00	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
яблоко		200,00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,06	20,00	0,06	1,20	32,00	22,00	18,00	4,4
ИТОГО:			300,50	9,00	6,60	79,10	0,24	41,26	1467,36	2,00	129,97	243,10	88,42	7,73
Всего			628,40	17,30	17,30	142,40	0,29	46,86	1467,36	3,20	175,37	427,20	159,10	11,279
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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:			446,80	21,20	15,90	66,80	0,25	9,20	921,80	3,08	63,99	190,93	61,06	2,82
<b>ОБЕД</b>														
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 кураги	638	200,00	66,90	1,20	0,00	31,60	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	1,40	3,2
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
яблоко		200,00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,06	20,00	0,06	1,20	32,00	22,00	18,00	4,4
ИТОГО:			342,40	6,35	2,75	82,30	1,00	36,86	15,03	2,40	122,37	306,85	76,67	11,83
ВСЕГО:			789,20	27,55	18,65	149,10	1,25	46,06	936,83	5,48	186,36	497,78	137,73	14,645
<b>Зав. производством</b>														
<b>Ведущий специалист - методист УМО Майорова Л.М.</b>														