



ПРИМЕРНОЕ циклическое 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	№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														
Суп картоф.с рыбн.консервами	142	250.00	187,00	6,9	8,4	20,5	0,15	15,00	500	0,225	22,75	90,75	3,7	1,5
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
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
Кукуруза консервированная	515	60.00	26,70	1,26	2,46	6,48	0,030	2,79	0,00	0,030	5,60	1,74	5,86	0,2
Какао с молоком	693	200.00	100,40	4,90	5,00	32,50	0,060	1,60	40,00	0,400	172,20	178,40	24,80	1
Хлеб ржаной		60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	21,00	95,40	28,20	2,34
ИТОГО:			817,50	39,54	31,78	136,78	0,53	25,09	562,40	3,12	250,69	560,52	101,04	8,50
2 день														
ОБЕД														
Рассоль.ленинград.на кур.б-не	132	250.00/25.00	142,00	4,00	4,90	20,10	0,1	7,54	1000,00	1,63	26,45	71,95	25,90	0,98
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
Икра свекольная	78	60.00	37,60	1,44	4,56	7,80	0,06	6,40	0,60	0,03	19,12	12,90	9,30	0,89
Кофейный напиток с сахаром	692	200.00	37,80	2,00	3,20	3,20	0,008	0,00	0,00	0,00	15,80	21,20	21,40	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	0,108	0,00	0,60	0,84	21,00	95,40	28,20	2,34
Печенье		50.00	196,00	3,30	4,20	36,20	0,040	0,00	0,00	0,00	10,0	34,50	6,50	0,5
ИТОГО:			804,60	28,84	30,46	129,90	0,57	36,34	1931,20	6,88	186,72	493,45	146,70	7,44
3 день														

