



**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	Са	Р
сборник рецептов 2004 г.														
1 день														
ЗАВТРАК														
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		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:			579.30	31.24	23.18	101.28	0.32	10.09	62.10	2.48	217.44	422.07	83.24	5.83
2 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
Капуста тушеная	214	60.00	45.40	1.60	2.80	6.40	0.015	6.78	150.00	0.060	18.93	15.60	7.95	0.3
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		60.00	140.00	4.60	0.40	31.40	0.066	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
Яблоко		200.00	53.30	0.80	0.00	22.60	0.060	20.00	0.06	1.20	32.0	22.00	18.0	4.4
ИТОГО:			546.50	23.40	19.60	95.50	0.37	49.18	1080.06	5.97	167.08	335.80	106.95	7.76
3 день														
ЗАВТРАК														
Оладьи из печени	468	100.00/10.00	187.40	18.80	17.10	6.90	0.3	7.60	3600.00	0.50	8.70	10.55	23.00	10.1
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
Икра баклажанная	54-343	60.00	48.30	1.00	3.30	3.80	0.02	2.24	9.05	0.45	12.00	26.00	8.40	0.39
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
Яблоко		200.00	53.30	0.80	0.00	22.60	0.060	20.00	0.06	1.20	32.0	22.00	18.0	4.4
ИТОГО:			542.60	28.70	28.80	97.00	0.61	35.44	3642.66	2.95	82.70	230.30	152.80	19.85

4 день														
ЗАВТРАК														
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
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
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	6,00	19,50	4,20	0,33
Яблоко		200.00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4
ИТОГО:			550,60	22,66	22,06	102,38	0,20	24,40	60,06	5,19	168,70	309,74	96,96	7,52
5 день														
ЗАВТРАК														
Биточки рубл.из птицы паров.	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
Консервирован.горошек	571	60.00	22,20	3,00	0,12	5,00	0,11	7,50	0,68	0,45	7,80	59,95	11,40	0,21
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		60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Яблоко		200.00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4
итого:			583,20	28,90	20,82	108,90	0,38	29,45	235,74	6,56	106,00	461,45	131,15	9,37
6 день														
ЗАВТРАК														
Плов сб.рец.1996г.	403	75.00/150.00	348,30	23,00	12,50	40,20	0	5,20	0,00	0,00	42,30	0,00	48,70	2,09
Икра кабачковая	101	60.00	48,00	1,20	5,40	0,00	0,03	9,60	28,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,8
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 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:			566,70	31,40	23,10	88,40	0,12	16,40	68,00	2,83	252,50	227,90	90,70	4,22
7 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
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
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
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
Яблоко		200.00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4
ИТОГО			579,80	22,46	21,96	120,48	0,48	43,49	134,21	3,47	121,20	407,99	175,66	23,50
8 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
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
Консервирован.горошек	571	60.00	22,20	3,00	0,12	5,00	0,11	7,50	0,68	0,45	7,80	59,95	11,40	0,21
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	6,00	19,50	4,20	0,33
Яблоко		200.00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4
ИТОГО:			570,50	25,50	16,42	119,90	0,43	37,30	934,54	4,79	167,99	318,88	90,46	7,23
9 день														
ЗАВТРАК														
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
Икра баклажанная	54-34з	60.00	48,30	1,00	3,30	3,80	0,02	2,24	9,05	0,45	12,00	26,00	8,40	0,39
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		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
Яблоко		200.00	53,30	0,80	0,00	22,60	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4
ИТОГО:			567,80	23,90	24,30	102,80	0,31	24,85	97,71	6,46	282,30	521,10	126,90	10,32
10 день														
Завтрак														
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

