



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

**Возраст 1-4 классы**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Лапшина В.Т.													1996г	
Наименование блюд сборник рецептур 2004 г.	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/ кал	№ рец	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>1 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сыр порционный	15,00	3,50	4,40	4,80	53,80	97	0,01	0,11	39,00	0,20	132,00	75,00	5,30	0,15
Каша пшеничная молочная с маслом	190,00/10,00	5,00	8,60	31,00	230,00	302	0,2	0,00	63,40	0,21	14,70	118,40	11,50	1,37
Кофейный напиток с сахаром	200,00	2,00	3,20	3,20	37,80	692	0,008	0,00	0,00	0,00	15,80	21,20	21,40	0,6
Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Груша	270,00	1,08	0,00	20,24	73,76	386	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
<b>ИТОГО:</b>		16,18	16,60	90,64	535,36		0,34	22,11	102,46	2,27	209,70	275,60	66,40	7,62
<b>2 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	75,00/45,00	8,00	10,50	10,00	179,80	463	0,05	12,60	100,00	0,60	25,30	117,10	15,00	11
Каша гречневая	150,00	4,50	6,75	22,30	129,75	302	0,193	0,00	33,55	0,41	9,60	135,05	90,00	3,025
Капуста тушеная	60,00	1,60	2,80	6,40	45,40	214	0,015	6,78	150,00	0,06	18,93	15,60	7,95	0,3
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	686	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6
Хлеб пшеничный	30,0	2,30	0,20	15,70	70,00	114	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,00	3,50	1,4
Хлеб ржаной	30,00	1,40	0,20	15,00	51,20	115	0,033	0,00	0,00	0,50	6,20	17,00	3,00	0,3
<b>ИТОГО:</b>		18,10	20,45	76,10	504,05		0,33	24,98	283,55	1,96	80,43	320,95	128,65	17,63
<b>3 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша кукурузная молочная с маслом	190,00/10,00	6,30	9,20	30,02	241,30	302	0,06	0,00	48,90	1,11	25,90	4,75	22,20	0,464
Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	693	0,060	1,60	40,00	0,400	172,20	178,40	24,80	1
Батон нарезной	60,00	4,40	1,80	30,80	150,00	117	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Яблоко	220,00	0,88	0,00	20,86	58,63	386	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
<b>ИТОГО:</b>		16,18	14,60	94,28	550,33		0,25	23,60	88,96	3,37	245,30	244,15	75,20	6,96
<b>4 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Рыба туш.в том.с овощами	75,00/25,00	10,60	5,10	5,60	103,00	374	0,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9

Картофельное пюре	150,00	3,20	8,20	19,80	139,40	520	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9
Зеленый горошек консервированный	60,00	1,70	0,10	3,50	22,20	571	0,110	7,50	0,68	0,450	7,80	59,95	11,40	0,6
Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	2,90	11,30	86,00	692	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО:		22,60	16,70	71,60	490,60		0,42	30,50	942,68	5,22	188,15	404,15	92,40	3,46
<b>5 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Плов из птицы	60,00/140,00	12,10	13,40	26,72	301,80	492	0,06	0,98	46,50	3,00	44,60	174,30	45,10	2,03
Кукуруза консервированная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30	515	0,030	2,79	0,00	0,030	5,60	1,74	5,86	0,2
Кофейный напиток с сахаром	200,00	2,00	3,20	3,20	37,80	692	0,008	0,00	0,00	0,00	15,80	21,20	21,40	0,6
Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
итого:		19,90	17,20	67,42	510,90		0,16	3,77	46,50	3,69	78,00	236,24	80,76	3,49
<b>6 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша "Дружба" молочная с маслом	190,00/10,00	4,00	8,10	28,50	159,80	302	0,254	0,00	61,50	0,20	7,10	81,50	14,95	0,75
Сыр порционный	15,00	3,50	4,40	4,80	53,80	97	0,01	0,11	39,00	0,20	132,00	75,00	5,30	0,15
Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	693	0,060	1,60	40,00	0,400	172,20	178,40	24,80	1
Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Апельсин	300,00	2,40	0,00	20,10	105,00	386	0,312	216,00	0,18	0,36	0,0	72,00	10,8	2,64
ИТОГО:		19,10	16,50	97,40	559,00		0,70	217,71	140,68	1,82	323,30	445,90	64,25	5,20
<b>7 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Гуляш сб.рец.1996 г.	75,00/45,00	15,00	8,00	4,60	161,10	401	0,075	5,01	0,00	0,68	16,30	192,30	27,10	2,13
Макаронные издел. Отвар. с маслом	150,00	3,55	6,17	32,95	196,60	332	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5
Кукуруза консервированная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30	515	0,030	2,79	0,00	0,030	5,60	1,74	5,86	0,2
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	685	0,000	0,18	0,00	0,00	9,20	14,80	7,80	1,6
Хлеб ржаной	60,00	2,80	0,40	30,00	102,40	115	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО		22,75	14,77	80,15	518,20		0,216	8,130	135,000	3,615	52,100	384,940	78,410	6,090
<b>8 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшеничная мол.с маслом	190,00/10,00	5,50	9,75	32,00	227,30	302	0,1	0,00	70,30	3,10	2,45	126,90	25,00	1,002
Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	2,90	11,30	86,00	692	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
Батон нарезной	60,00	4,40	1,80	30,80	150,00	117	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Яблоко	220,00	0,88	0,00	20,86	58,63	386	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
ИТОГО:		13,28	14,45	94,96	521,93		0,25	22,60	82,36	5,02	129,65	255,10	74,60	6,90
<b>9 день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Запеканка из творога со сметаной	150,00/20,00	22,50	20,00	20,60	359,00	366	0,1	4,20	250,90	1,52	198,06	180,55	30,50	2
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	686	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6
Батон нарезной	30,00	2,20	0,90	15,40	75,00	117	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Яблоко	220,00	0,88	0,00	20,86	58,63	386	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
ИТОГО:		25,88	20,90	63,56	520,53		0,20	31,80	250,96	3,11	253,66	239,25	63,70	8,77
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	337	0,08	0,18	0,14	3,40	128,50	0,64	14,70	0,91
Каша рисовая молочная с маслом	190,00/10,00	2,90	7,80	30,00	215,30	302	0,06	0,00	48,90	1,11	25,90	4,75	22,20	0,464

