

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	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**					**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
сборник рецептур 2004 г.														
	Выход	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**К/ кал**	**№ рец**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1 день														
ЗАВТРАК														
Каша рисовая молочная с маслом	190.00/10.00	2,90	8,80	30,00	215,30	302	0,06	0,00	48,90	1,11	25,90	4,75	22,20	0,464
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
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
Груша	270.00	1,08	0,00	25,74	73,76	386	0,312	216,00	0,18	0,36	0,0	72,00	10,8	2,64
ИТОГО:		10,38	13,80	89,74	476,86		0,45	216,00	49,08	2,13	53,70	136,95	62,80	4,36
2 день														
ЗАВТРАК														
Птица,тушенная в соусе	70.00/50.00	13,80	13,70	2,30	180,00	493	0,05	12,60	100,00	0,60	25,30	117,10	15,00	11
Каша гречневавя	180.00	5,20	8,10	26,80	155,70	302	0,193	0,00	33,55	0,41	9,60	135,05	90,00	3,025
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
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	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:		25,60	22,30	70,70	525,80		0,43	25,70	134,23	2,18	69,10	368,30	134,00	16,89
3 день														
ЗАВТРАК														
Каша "Дружба" молочная с маслом	190.00/10.00	4,00	8,70	28,50	159,80	302	0,254	0,00	61,50	0,20	7,10	81,50	14,95	0,75
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	50.00	3,66	1,50	25,66	100,00	117	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Апельсин	300.00	1,40	0,00	20,10	110,00	386	0,312	216,00	0,18	0,36	0,0	72,00	10,8	2,64
ИТОГО:		13,66	13,80	86,86	470,20		0,69	217,60	101,68	1,62	191,30	370,90	58,95	5,05
4 день														
ЗАВТРАК														
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	180.00	2,80	8,10	26,30	167,00	520	0,13	14,00	35,00	3,00	64,50	103,80	16,00	1
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
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	30.00	2,30	0,20	15,70	70,00	114	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Сок фруктовый фасов.	200.00	1,00	0,00	21,20	88,00	62	0,102	4,00	0,10	0,40	14,0	18,00	8,0	2,8
ИТОГО:		20,80	19,10	86,50	559,40		0,40	34,58	1097,10	5,65	213,43	372,40	83,25	5,73

5 день														
ЗАВТРАК														
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 ржаной	30.00	1,40	0,20	15,00	51,20	115	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Апельсин	300.00	1,40	0,00	20,10	110,00	386	0,312	216,00	0,18	0,36	0,0	72,00	10,8	2,64
итого:		18,10	17,00	71,12	532,10		0,44	219,77	46,68	3,72	72,00	288,74	87,36	5,80
6 день														
ЗАВТРАК														
Каша "Дружба" молочная с маслом	190.00/10.00	4,00	8,70	28,50	159,80	302	0,254	0,00	61,50	0,20	7,10	81,50	14,95	0,75
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
Груша	270.00	1,08	0,00	25,74	73,76	386	0,312	216,00	0,18	0,36	0,0	72,00	10,8	2,64
ИТОГО:		14,08	14,10	97,64	483,96		0,69	217,60	101,68	1,62	191,30	370,90	58,95	5,05
7 день														
ЗАВТРАК														
Сыр порционный	20.00	5,10	5,10	6,50	80,00	97	0,01	0,11	39,00	0,20	132,00	75,00	5,30	0,15
Жаркое по-домашнему	50.00/150.00	14,20	10,40	22,90	266,00	394	0,255	7,48	51,00	1,13	25,90	12,80	54,80	3,36
Помидор в нарезке	60.00	0,70	0,00	2,30	12,80	54-3з	0,04	15,00	79,80	0,03	8,40	16,00	12,00	0,54
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 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		24,80	15,90	69,60	525,60		0,371	22,770	169,800	2,020	187,500	157,600	88,300	6,310
8 день														
ЗАВТРАК														
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
Груша	270.00	1,08	0,00	25,74	73,76	386	0,312	216,00	0,18	0,36	0,0	72,00	10,8	2,64
ИТОГО:		13,48	14,45	99,84	537,06		0,50	216,60	82,48	4,18	94,45	305,10	65,60	4,70
9 день														
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога со сгущенным моло	150.00/20.00	21,05	8,70	34,80	305,00	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	250.00	1,00	0,00	23,70	66,63	386	0,280	201,00	0,90	0,25	0,0	65,00	9,0	3,1
ИТОГО:		24,55	9,60	80,60	474,53		0,42	210,80	251,80	2,16	218,46	282,25	52,90	7,03
10 день														
Завтрак														
Гуляш сб.рец.1996 г.	75.00/45.00	14,00	8,65	5,00	161,10	401	0,075	5,01	0,00	0,68	16,30	192,30	27,10	2,13
Макаронные издел. отвар. с маслом	180.00	5,30	9,88	39,30	236,00	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
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 ржаной	30.00	1,40	0,20	15,00	51,20	115	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
ИТОГО:		26,50	22,53	78,00	580,00		0,243	9,550	175,000	3,685	209,100	529,040	91,210	5,160
Зав. производством														
Ведущий специалист УМО Майорова И.Р.														