

ПРИМЕРНОЕ цикличное МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
для общеобразовательных учреждений г.Волжска

Многодетные возраст 7-11 лет

Сборник рецептур 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)				Миниральные вещества (мг)			
сборник рецептур 2004г.,1996г.														
		Выход	К/кал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
ОБЕД														
Рассольник Ленинград.на кур.буль-не	132	225.00/25.00	126,20	4,00	4,30	17,80	0,1	7,54	1000,00	1,629	26,45	71,95	25,90	0,98
Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	463	75.00/45.00	179,80	8,00	10,50	10,00	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
Компот из яблок с лимоном	54-34хн	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 пшеничный	114	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
Печенье		40.00	156,80	2,64	3,36	28,96	0,03	0,00	0,00	0,00	8,40	31,00	5,84	0,4
ИТОГО:			805,20	24,94	26,86	126,06	0,45	25,76	1135,13	3,30	99,05	400,20	155,04	17,69
2 день														
ОБЕД														
Яйцо вареное	337	40.00	63,00	5,10	4,60	0,30	0,028	0,00	104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1
Суп картоф. с мясн.фрикадельками	137	225.00/25.0	130,00	5,38	5,00	15,00	0,125	10,00	1000,00	1,00	25,75	118,25	32,75	1,75
Жаркое по - домашнему сб.рец.1996г	394	50.00/150.00	266,00	15,20	10,40	22,90	0,255	8,97	51,00	1,13	31,10	12,80	65,70	4,03
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,50	0,00	19,80	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб пшеничный	114	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
ИТОГО			680,00	30,78	20,40	89,40	0,48	19,37	1355,00	3,03	116,05	286,45	131,05	8,04
3 день														
ОБЕД														
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
Биточки мясные рубл. паров.	451	100.00	170,20	14,50	11,20	9,00	0,09	1,80	100,00	2,00	29,40	182,20	42,70	2
Макаронные изд.отварные с маслом	332	180.00	236,00	6,30	9,88	42,30	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
Соус томатный	587	45.00	39,60	1,17	2,16	3,78	0,05	6,75	8,10	0,12	4,50	0,50	0,45	9
Компот из ягод суш. (изюм)	638	200.00	75,80	0,40	0,10	18,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
Хлеб ржаной	115	60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	21,00	47,70	28,12	2,34
ИТОГО:			811,00	32,07	32,14	123,98	0,51	24,63	630,50	4,14	96,24	344,28	104,13	16,01
4 день														
ОБЕД														
Сыр порционный	97	15.00	53,80	3,50	4,40	4,80	0,1	0,11	39,00	0,20	132,00	75,00	5,30	0,15
Суп карт с макар.изд.на кур б-не	140	225.00/25.00	127,50	5,80	3,90	18,75	0,165	10,86	1267,00	1,129	30,02	146,80	38,42	1,809

Плов из свинины	403	60.00/140.00	309,60	15,40	11,11	35,73	0,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9
Компот из кураги	638	200.00	76,90	1,00	0,10	15,70	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	19,40	3,2
Хлеб ржаной	115	60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	21,00	47,70	28,12	2,34
Яблоко	386	250.0	66,63	1,00	0,00	23,70	0,06	22,00	0,06	1,20	35,20	22,00	19,80	4,84
ИТОГО:			736,83	29,50	19,91	128,68	0,63	46,17	2210,16	5,57	279,32	479,40	136,74	13,24
5 день														
ОБЕД														
Борщ с кап.карт.на кур.буль-не со смет.	110	225.00/25.00	152,00	2,60	2,20	11,64	0,79	12,86	11,17	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
Гуляш сб.рец.1996г.	401	75.00/45.00	161,10	16,00	8,00	4,60	0,075	5,70	0,00	0,68	16,95	192,30	28,72	2,475
Рис отварной	511	180.00	274,00	4,50	7,40	46,30	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,50	0,00	19,80	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб ржаной	115	60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	21,00	47,70	28,12	2,34
ИТОГО:			770,50	26,40	18,00	112,34	1,02	19,11	346,77	4,15	120,92	614,25	148,66	9,97
6 день														
ОБЕД														
Бульон из птицы с яйцом	107	205./25/20	126,48	10,40	9,04	0,91	0,039	0,75	302,00	0,292	23,25	147,40	17,50	2
Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	463	75.00/45.00	179,80	8,00	10,50	10,00	0,05	15,10	100,00	0,60	32,60	117,10	20,20	11,6
Макаронные изд.отварные с маслом	332	180.00	236,00	6,30	9,88	42,30	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
Компот из яблок с лимоном	54-34хн	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 пшеничный	114	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
Печенье		50.00	196,00	3,30	3,36	21,45	0,03	0,00	0,00	0,00	8,40	31,00	5,84	0,4
ИТОГО:			924,98	32,90	33,38	117,16	0,30	18,97	425,38	2,50	98,44	342,53	66,40	16,67
7 день														
ОБЕД														
Суп карт.с крупой на кур.б-не	138	225.00/25.0	124,00	5,76	4,48	16,05	0,165	10,61	1117,00	0,629	28,52	171,30	42,17	1,809
Биточки мясные рубл. паров.	451	100.00	170,20	14,50	11,20	9,00	0,09	1,80	100,00	2,00	29,40	182,20	42,70	2
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
Соус томатный	587	45.00	39,60	1,17	2,16	3,78	0,05	6,75	8,10	0,12	4,50	0,50	0,45	9
Компот из кураги	638	200.00	76,90	1,00	0,10	15,70	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	19,40	3,2
Хлеб ржаной	115	60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	21,00	47,70	28,12	2,34
итого:			668,80	30,63	26,44	101,33	0,71	23,16	1262,75	4,40	124,12	576,35	222,84	21,37
8 день'														
ОБЕД														
Сыр порционный	97	15.00	53,80	3,50	4,40	4,80	0,1	0,11	39,00	0,20	132,00	75,00	5,30	0,15
Суп карт.с бобовыми на кур.буль-не	139	225.00/25.00	206,20	6,30	5,30	20,00	0,24	9,61	1267,00	1,129	55,27	242,05	56,42	4,06
Плов из птицы	492	60.00/140.00	301,80	12,10	13,40	26,72	0,06	1,01	48,00	3,57	45,10	199,30	47,50	2,19
Компот из ягод суш. (изюм)	638	200.00	75,80	0,40	0,10	18,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
Хлеб ржаной	115	60.00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	21,00	47,70	28,12	2,34
Вафли		40.00	205,71	2,60	11,20	14,80	7,4	0,00	0,00	0,00	12,00	40,10	7,86	0,95
ИТОГО:			945,71	27,70	34,80	114,72	7,92	11,81	1354,60	5,74	271,77	625,35	164,60	9,87
9 день														
ОБЕД														
Щи из свеж.кап.на кур.б-не	124	225.00/25.0	102,00	5,40	5,60	8,80	0,115	20,86	1267,00	0,38	62,27	133,80	36,92	1,559
Жаркое по - домашнему сб.рец.1996г	394	50.00/150.00	266,00	15,20	14,40	22,90	0,255	8,97	51,00	1,13	31,10	12,80	65,70	4,03
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,50	0,00	19,80	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб пшеничный	114	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
ИТОГО:			589,00	25,70	20,40	82,90	0,44	30,23	1518,00	2,17	130,57	225,20	130,42	6,85
10 день														
ОБЕД														
Борщ с кап.карт.на кур.буль-не со смет	110	225.00/25.00	152,00	2,60	2,20	11,64	0,79	12,86	1117,00	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
Рыба туш.в том.с овощами	374	75.00/25.00	103,00	10,60	5,10	15,60	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	0,120	13,20	30,00	2,250	58,35	89,70	25,50	0,9
Компот из кураги	638	200.00	76,90	1,00	0,10	15,70	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	19,40	3,2
Хлеб пшеничный	114	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
ИТОГО:			638,90	22,60	15,90	100,64	1,18	39,26	2050,50	5,49	180,22	514,15	122,17	8,72

Зав. производством														
Ведущий специалист УМО Майорова И.Р.														