

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

Возраст 11 лет и старше

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														
ЗАВТРАК														
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 гречневавя	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	54-34 хн	200.00	46,70	0,30	0,20	11,10	0,010	3,12	1,58	0,00	10,0	6,10	4,7	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
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:			588,83	19,30	19,20	103,00	0,38	40,22	135,19	2,87	99,40	319,25	143,10	21,15
2 день														
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная мол. с маслом	302	190.00/10.0	227,30	5,50	9,75	32,00	0,1	0,00	70,30	3,10	2,45	126,90	25,00	1,002
Какао с молоком	693	200.00	100,40	4,60	3,60	12,60	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1
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
Апельсин	386	300	110,00	2,40	0,00	20,10	0,06	22,00	0,06	1,20	35,20	22,00	19,80	4,84
ИТОГО:			577,70	17,10	13,75	96,10	0,29	23,60	110,36	5,36	221,85	366,30	78,00	7,50
3 день														
ЗАВТРАК														
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	70.00	119,46	3,26	0,46	20,00	0,11	0,00	0,70	0,95	30,00	55,80	35,00	2,34
Итого			641,06	25,63	23,80	93,48	0,36	9,63	130,60	4,02	82,49	261,63	107,31	14,51
4 день														
ЗАВТРАК														
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
Каша "Дружба" молочная с маслом	302	190.00/10.00	159,80	4,00	8,10	28,50	0,273	0,00	66,05	0,26	9,73	93,45	16,85	0,917
Чай с сахаром и лимоном	686	200.00	27,90	0,30	0,00	6,70	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6
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

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			448,13	13,40	12,90	95,10	0,51	27,71	105,11	2,38	203,33	246,65	59,55	8,17
5 день														
ЗАВТРАК														
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	32,30	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5
Какао с молоком	693	200.00	100,40	4,60	3,60	12,60	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1
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:			675,50	29,70	19,40	80,90	0,25	7,45	175,00	3,99	210,15	546,80	91,17	5,64
6 день														
ЗАВТРАК														
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	7,30	9,88	42,30	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
Чай с сахаром	685	200.00	26,80	0,20	0,00	6,50	0	0,18	0,00	0,00	9,20	14,80	7,80	1,6
Хлеб пшеничный	114	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	18,50	4,20	0,33
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 :			579,23	18,80	20,58	98,20	0,25	37,28	121,86	3,08	95,19	174,33	61,76	19,36
7 день														
ЗАВТРАК														
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
Каша пшенная мол. С маслом	302	190.00/10.00	230,00	5,00	9,60	31,00	0,06	0,00	48,90	1,11	25,90	4,75	22,20	0,464
Компот из кураги	638	200.00	66,90	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	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	18,50	4,20	0,33
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.			496,53	14,40	14,50	86,40	0,28	26,00	156,46	3,28	120,20	161,65	70,40	9,83
8 день														
ЗАВТРАК														
Плов из птицы	492	60.00/140.00	301,80	12,10	13,40	26,70	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 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
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:			584,23	18,10	13,90	100,20	0,19	24,09	48,06	5,43	98,70	281,50	95,10	7,87
9 день														
ЗАВТРАК														
Жаркое по-домашнему сб.рец.1996г.	394	50.00/150.00	266,00	15,20	18,40	22,90	0,255	8,97	51,00	1,13	31,10	12,80	65,70	4,03
Чай с сахаром и лимоном	686	200.00	27,90	0,30	0,00	6,70	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6
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
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:			500,53	21,10	18,80	84,70	0,39	36,57	51,06	3,05	92,70	91,00	103,10	11,13
10 день														
Завтрак														
Рыба туш.в том.с овощами	374	75.00/25.00	103,00	10,60	8,10	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
Компот из кураги	638	200.00	66,90	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
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:			682,61	22,60	27,90	93,80	7,79	26,40	933,50	5,11	143,45	356,70	86,86	6,61
Зав. производством														
Ведущий специалист УМО Майорова И.Р.														