

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 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)				
сборник рецептов 2004 г.														
		Выход	К/кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
Икра свекольная	78	60.00	37,60	1,44	4,56	7,80	0,06	6,40	0,60	0,03	19,12	12,90	9,30	0,89
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		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	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
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:			519,90	22,34	21,36	96,20	0,44	48,80	930,96	6,03	171,77	361,30	118,20	9,19
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
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
Чай с сахаром	685	200.00	26,80	0,20	0,00	15,00	0	0,18	0,00	0,00	9,20	14,80	7,80	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	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	47,70	14,10	1,17
ИТОГО:			513,30	31,10	25,72	84,40	0,69	15,28	3634,53	2,11	51,80	287,55	150,50	16,44
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		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	
Апельсин		300.00	105,00	2,40	0,00	24,30	0,104	180,00	0,15	0,52	0,0	60,00	39,0	0,9	
итого:			564,90	28,20	20,62	94,90	0,39	189,45	235,83	5,55	68,00	479,95	147,95	5,54	
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	
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	0,108	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:			579,90	31,36	20,16	116,78	0,26	29,59	40,66	2,47	273,10	297,54	125,56	10,03	
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	
Консервиров.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	
Чай с сахаром	685	200.00	26,80	0,20	0,00	15,00	0	0,18	0,00	0,00	9,20	14,80	7,80	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	
Груша		270.00	73,76	1,08	0,00	27,74	0,05	11,76	0,00	0,94	44,70	37,64	28,23	5,4	
ИТОГО			543,46	22,88	19,32	102,94	0,44	34,54	134,23	2,73	109,90	384,04	161,83	22,17	
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	
Капуста тушеная	214	60.00	45,40	1,60	2,80	6,40	0,015	6,78	150,00	0,06	18,93	15,60	7,95	0,3	
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 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		220.00	58,63	0,88	0,00	24,86	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4	
ИТОГО:			580,23	23,28	19,10	122,86	0,41	36,58	1084,46	4,91	194,12	350,43	111,01	9,33	
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 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	
Яблоко		220.00	58,63	0,88	0,00	24,86	0,060	20,00	0,06	1,20	32,0	22,00	18,0	4,4	
ИТОГО:			591,63	25,08	26,40	101,96	0,24	32,21	116,06	7,60	287,30	449,20	107,50	8,72	
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	

