



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

Возраст 7-11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Лапшина В.Т.														1996г
Наименование блюда	№ рец	Масса порции	Энерг/ц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
сборник рецептов 2004г., 1996г.														
		Выход	К/кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
ЗАВТРАК														
Макароны отварные, запеч. с сыром	334	145,00	270,70	8,41	12,47	33,79	0,080	0,18	0,14	3,4	128,5	0,64	14,7	0,91
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	6,0	19,50	4,2	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 :			480,00	14,01	16,27	100,79	0,19	20,78	12,20	4,95	246,51	109,34	58,32	6,04
ОБЕД														
Рассольник Ленинград. на кур. буль-не	132	250,00/25,00	142,00	4,00	4,90	20,10	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	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
Компот из смеси сухофруктов	639	200,00	81,00	0,60	0,00	31,40	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб пшеничный		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:			713,70	25,50	24,30	122,40	0,42	23,04	1333,55	3,30	105,85	402,70	163,90	16,865
ВСЕГО:			1193,70	39,51	40,57	223,19	0,61	43,82	1345,75	8,25	352,36	512,04	222,22	22,905
2 день														
ЗАВТРАК														
Яйцо вареное	337	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,028	0,00	104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1
Запеканка из творога со сметаной	366	100,00/10,00	239,00	15,00	13,30	13,70	0,06	3,92	204,07	0,940	136,700	147,87	26,58	1,27
Какао с молоком	693	200,00	100,40	4,90	5,00	32,50	0,06	1,60	40,00	0,40	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		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:			525,70	28,10	23,10	84,80	0,24	25,52	348,13	3,11	368,90	444,57	78,38	8,00
ОБЕД														
Суп картоф. с мясн. фрикадельками	137	250,00/25,0	147,00	6,20	5,90	17,00	0,125	10,00	1000,00	1,00	25,75	118,25	32,75	1,75
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

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		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	205,72	2,61	11,20	14,80	7,4	0,00	0,00	0,00	12,00	40,10	7,86	0,95
ИТОГО			820,42	33,71	28,70	98,60	7,86	22,09	1052,58	2,79	90,85	216,25	119,41	8,41
ВСЕГО			1346,12	61,81	51,80	183,40	8,10	47,61	1400,71	5,90	459,75	660,82	197,79	16,410
3 день														
ЗАВТРАК														
Каша манная мол. с маслом	302	200,00/10,00	222,00	4,80	8,20	30,40	0,06	0,00	65,30	0,766	10,08	39,64	7,99	0,464
Кофейный напиток с сахаром	692	200,00	37,80	2,00	3,20	3,20	0,008	0,00	0,00	0,00	15,8	21,20	21,4	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
Вафли		35,00	180,00	2,28	9,80	12,95	6,48	0,00	0,00	0,00	10,00	35,05	6,50	0,6
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			563,10	12,18	21,40	84,85	6,64	20,00	65,36	2,30	73,88	137,39	58,09	6,39
ОБЕД														
Суп карт с макар.изд.на кур б-не	140	250,00/25,00	147,00	7,10	4,60	21,10	0,165	10,86	1267,00	1,129	30,02	146,80	38,42	1,809
Биточки рубл. из птицы паровые	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
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
Компот из ягод суш. (изюм)	638	200,00	75,80	0,40	0,00	27,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
Хлеб пшеничный		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:			725,20	33,10	23,30	130,30	0,43	13,74	1388,80	4,74	90,01	391,13	118,68	5,635
ВСЕГО:			1288,30	45,28	44,70	215,15	7,07	33,74	1454,16	7,04	163,89	528,52	176,77	12,029
4 день														
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная мол. с маслом	302	200,00/10,0	238,00	6,00	8,20	33,20	0,1	0,00	70,30	3,10	2,45	126,90	25,00	1,002
Чай с сахаром и лимоном	686	200,00	27,90	0,40	0,10	21,20	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	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
Печенье		40,00	156,80	26,40	3,36	28,96	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5
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			546,00	35,90	11,86	121,66	0,24	25,60	70,36	4,69	64,85	220,10	62,90	7,83
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
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	0,120	13,20	30,00	2,250	58,35	89,70	25,50	0,9
Компот из кураги	638	200,00	66,90	1,20	0,00	31,60	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	19,40	3,2
Хлеб пшеничный		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		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:			717,20	21,00	22,00	138,00	0,60	61,40	1433,56	6,54	186,20	429,35	100,70	11,56
ВСЕГО:			1263,20	56,90	33,86	259,66	0,84	87,00	1503,92	11,23	251,05	649,45	163,60	19,39
5 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
Запеканка из творога со сметаной	366	100,00/10,00	239,00	15,00	13,30	13,70	0,06	3,92	204,07	0,940	136,700	147,87	26,58	1,27
Какао с молоком	693	200,00	100,40	4,90	5,00	32,50	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1
Батон нарезной		30,00	75,00	2,20	0,90	15,40	0,066	0,00	0	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
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:			530,70	28,00	23,80	84,50	0,27	25,52	348,13	3,80	374,30	464,07	81,98	8,39
ОБЕД														
Борщ с кап.карт.на кур.буль-не со смет.	110	250,00/25,00	171,00	2,95	2,55	13,10	0,79	12,86	11,17	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
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
Каша пшенная	302	150,00	250,50	6,60	7,50	38,40	0,170	0,00	21,00	0,250	16,64	134,43	47,34	1,55

Компот из смеси сухофруктов	639	200,00	81,00	0,60	0,00	31,40	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб ржаной		60,00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0	0,60	0,84	31,00	95,40	28,20	2,34
ИТОГО:			769,90	30,33	18,57	117,90	1,15	18,96	232,77	2,15	138,56	659,28	166,83	10,024
ВСЕГО:			1300,60	58,33	42,37	202,40	1,42	44,48	580,90	5,95	512,86	1123,35	248,81	18,414
6 день														
ЗАВТРАК														
Макароны запеченные с яйцом	335	140,00	211,40	7,30	9,10	23,90	0,040	0,00	41,00	1,3	36,0	61,00	8,0	0,8
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
Батон нарезной		30,00	75,00	2,20	0,90	15,40	0,066	0,00	0	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Вафли		35,00	180,00	2,28	9,80	12,95	6,48	0,00	0,00	0,00	10,00	35,05	6,50	0,6
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 :			546,50	12,78	19,80	89,85	6,65	20,18	41,06	3,52	98,60	171,85	48,10	8,12
ОБЕД														
Бульон из птицы с яйцом	107	250./25/20	158,10	13,30	11,30	1,14	0,039	0,75	302,00	0,292	23,25	147,40	17,50	2
Биточки рубл. из птицы паровые	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
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 свежих плодов(груши)	631	200,00	79,60	0,20	0,00	35,60	0,02	4,00	0,00	0,20	18,00	2,40	6,00	0,6
Хлеб пшеничный		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		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:			713,10	39,00	30,70	125,64	0,47	26,55	435,61	4,76	124,25	528,05	182,60	12,69
ВСЕГО:			1259,60	51,78	50,50	215,49	7,11	46,73	476,67	8,28	222,85	699,90	230,70	20,805
7 день														
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога со сметаной	366	100,00/10,00	239,00	15,00	13,30	13,70	0,06	3,92	204,07	0,940	136,700	147,87	26,58	1,27
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		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		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.			518,30	22,90	17,30	96,40	0,21	24,52	216,13	2,86	260,70	276,07	74,38	6,73
ОБЕД														
Суп карт.с крупой на кур.б-не	138	250,00/25,0	140,00	6,70	5,10	18,40	0,165	10,61	1117,00	0,629	28,52	171,30	42,17	1,809
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
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		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
Вафли		35,00	180,00	2,28	9,80	12,95	6,48	0,00	0,00	0,00	10,00	35,05	6,50	0,6
итого:			751,30	27,38	31,10	87,05	6,75	14,74	1166,58	4,53	99,62	431,25	105,07	5,95
ВСЕГО.			1269,60	50,28	48,40	183,45	6,95	39,26	1382,71	7,39	360,32	707,32	179,45	12,679
8 день'														
ЗАВТРАК														
Каша "Дружба" мол.с маслом	302	200,00/10,00	168,90	4,40	8,60	31,70	0,273	0,00	66,05	0,264	9,73	93,45	16,85	0,917
Какао с молоком	693	200,00	100,40	4,90	5,00	32,50	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1
Батон нарезной		30,00	75,00	2,20	0,90	15,40	0,066	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Печенье		40,00	156,80	26,40	3,36	28,96	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,50	6,50	0,5
ИТОГО:			501,10	37,90	17,86	108,56	0,44	1,60	106,05	1,68	203,33	345,35	55,95	3,14
ОБЕД														
Суп карт.с бобовыми на кур.буль-не	139	250,00/25,00	232,00	7,15	5,95	22,30	0,24	9,61	1267,00	1,129	55,27	242,05	56,42	4,06
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
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 ягод суш. (изюм)	638	200,00	75,80	0,40	0,00	27,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
Хлеб ржаной		60,00	102,40	2,80	0,40	30,00	0,108	0,00	0,60	0,84	31,00	95,40	28,80	2,34
ИТОГО:			772,20	25,05	25,35	118,70	0,53	38,99	1397,60	4,82	183,62	565,45	150,32	19,08
ВСЕГО:			1273,30	62,95	43,21	227,26	0,97	40,59	1503,65	6,50	386,95	910,80	206,27	22,217

2223,42