



ПРИМЕРНОЕ циклическое МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
для общеобразовательных учреждений г.Волжска
Возраст 11 лет и старше

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	200.00	396,00	11,60	17,20	46,60	0,120	1,22	0,16	3,9	129,1	0,82	15,3	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 :			605,30	17,20	21,00	113,60	0,23	21,82	12,22	5,49	247,10	109,52	58,90	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		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
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:			851,70	51,00	27,66	150,66	0,48	23,04	1333,85	3,39	120,35	465,40	180,30	18,205
ВСЕГО:			1457,00	68,20	48,66	264,26	0,71	44,86	1346,07	8,88	367,45	574,92	239,20	24,245
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	150.00/20.00	359,00	22,50	20,00	20,60	0,1	4,20	250,90	1,520	198,060	180,55	30,50	2
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	1,20	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:			650,70	35,50	30,50	91,40	0,31	25,80	394,96	4,56	435,66	496,75	85,90	9,12
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
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:			823,20	31,13	18,57	140,50	1,21	38,96	232,83	3,35	170,56	681,28	184,83	14,42
ВСЕГО:			1473,90	66,63	49,07	231,90	1,52	64,76	627,79	7,73	606,22	1178,03	270,73	23,544
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	39,60	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
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:			829,90	65,40	34,06	154,60	0,51	26,55	435,61	4,76	134,25	562,55	189,10	13,185
ВСЕГО:			1376,40	78,18	53,86	244,45	7,15	46,73	476,67	8,28	232,85	734,40	237,20	21,305
7 день														
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога со сметаной	366	150.00/20.00	359,00	22,50	20,00	20,60	0,1	4,20	250,90	1,520	198,060	180,55	30,50	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		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.			638,30	30,40	24,00	103,30	0,25	24,80	262,96	3,44	322,06	308,75	78,30	7,46
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		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:			847,02	30,01	32,70	104,60	7,70	14,74	1166,58	4,86	107,62	455,80	110,63	6,63
ВСЕГО.			1485,32	60,41	56,70	207,90	7,95	39,54	1429,54	8,30	429,68	764,55	188,93	14,089
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		60.00	150,00	4,40	1,80	30,80	1,122	0,00	0,00	2,02	22,80	78,00	15,60	1,44
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:			629,40	40,90	18,76	146,56	1,56	21,60	106,11	3,88	246,73	406,35	81,75	8,26
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

