



МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
для общеобразовательных учреждений г.Волжска
Возраст 1-4 классы

Сборник рецептур 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
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
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:			468,70	20,94	21,16	81,20	0,38	48,80	930,66	5,61	161,27	313,60	104,10	8,02
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

