

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КПЛ»

М.Ю.ЗИНЧЕНКО

«15» декабря 2023 ГОД

РАБОЧЕЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ

Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на осенний -зимний сезон 2023-2024г.

(ЮНОШИ-ДЕВУШКИ от 15-18 лет)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «КРАСНОКУТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»
(ДЕТЕЙ-СИРОТ)**

Утверждаю:
 Директор ГБПОУ СО «КПЛ»
 _____ М. Ю. Зинченко

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: I
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	7,6	0,9	49,7	26,0	-	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
492	Сырники из творога	150/20/10	26,0	20,0	26,0	399,0	0,2	0,5	0,04	-	86,9	195	23,3	1,3
1008-1009	Чай с сахаром	200/15,0	0,4	-	15,0	58,0	-	0,2	-	-	10,2	16,5	8,8	1,6
	Хлеб пшеничный	100,0	6,6	12,1	-	74,2	-	-	104,6	-	200,0	108,8	9,4	0,12
	ИТОГО:		40,6	33,0	90,7	557,2	0,2	0,7	104,7	-	327,5	407,1	77,1	4,66
ОБЕД														
81	Салат из белокочанной капусты	100,0	0,8	2,5	5,0	0,02	1,0	0,00	0,00	41,0	67,0	35,0	7,0	44,5
221-174	Суп гороховый на костном бульоне	250,0	10,0	5,5	22,3	134,5	0,3	1,0	-	-	63,9	220,0	41,2	2,4
757	Картофель отварной	200,0	3,0	4,4	29,6	164,0	0,2	-	-	-	180,0	187,0	23,7	0,5
703	Мясо кур тушеное в соусе	75/50,0	15,6	8,3	0,5	139,0	0,08	0,68	53,75	-	70,3	172,75	29,88	2,21
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,04	0	24,76	94,20	0,16	6,40	0,00	-	36,0	147,6	55,2	2,8
	Хлеб пшеничный	80,0	15,9	14,4	16,0	261,0	0,1	2,2	-	-	6,40	3,6	0,00	0,18
	Хлеб ржаной	120,0	14,4	0,7	39,8	180,8	0,16	-	-	-	20,8	66,8	28,0	1,28
912	Фрукты (яблоко)	250,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		71/8	29,3	197,	1564,1	1,34	185,88	264,16	-				
ПОЛДНИК														
	Булочка	100,0	56,0	34,1	86,2	0,8	0,1	-	-	0,2	0,8	12,4	0,01	231,2
1026	Какао со сгущенным молоком	200,0	4,7	5,0	31,8	190,0	0,06	2,0	0,04	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	ИТОГО:		60,7	39,1	118	190,8	0,16	2,0	0,04	0,2	242,8	194,4	28,01	231,4
УЖИН														
442-753	Макароны отварные	200,0	10,0	5,5	22,3	134,5	0,3	0,1	-	-	63,9	220,0	41,2	2,4
664	Зразы рубленые	140,0	10,5	16,7	15,6	268,0	0,4	3,2	-	-	26,2	112,5	6,2	1,3
822-824	Соус красный основной	50,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
948	Кисель из концентрата	200,0	0,4	-	17,9	116,0	0,01	-	-	-	3,1	1,5	1,5	0,1
	Хлеб пшеничный	100,0	4,9	5,0	32,5	107,5	0,2	-	-	-	20,0	16,5	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	50,0	0,4	-	17,9	116,0	0,01	-	-	-	3,1	2,1	1,5	0,1
	ИТОГО:		33,8	29,3	155,9	968	4,192	3,3			142,30	448,60	91,20	6,10
УЖИН.№2														
1032	Кисло молочный продукт (йогурт)	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	0,06	1,2	0,01	-	21,5	190,0	30,0	0,2
	ИТОГО:		10,0	3,0	17,0	140,0	0,06	1,2	0,01	-	21,5	190,0	30,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		222,2	133,7	595,6	3822,26	9,95	193,08	368,91	0,4	1265,6	2337,0	502,09	260,85

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1982г

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: 2
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	7,6	0,9	49,7	26,0	-	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
411	Каша молочная из овсяных хлопьев	200/10/10	13,2	27,6	113,9	238,0	0,1	2,0	0,04	-	275,6	380,0	105,7	2,32
1025	Какао с молоком	200,0	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	-	122,0	90,0	14,00	0,56
	Хлеб пшеничный	100,0	0,4	-	15,0	58,0	-	0,2	-	-	10,2	16,5	8,8	1,6
	ИТОГО:		24,72	32,22	204,09	467,20	0,14	3,50	0,05		433,80	569,50	163,50	7,08
ОБЕД														
56	Салат из соленых огурцов	100,0	1,4	4,1	3,3	57,0	0,1	16,3	9,03	-	47,4	38,5	6,2	2,6
223-174-1106	Суп лапша домашняя на костном бульоне	250,0	8,7	10,0	14,9	188,0	0,1	-	-	-	32,8	82,0	114,5	0,9
759	Картофельное пюре	200,0	8,7	12,9	34,9	334,0	0,2	-	-	-	180,0	187,0	23,7	0,5
517	Рыба тушеная с овощами	75,0/75,0	16,3	9,3	5,7	173,0	0,1	4,2	-	-	13,6	113,9	35,0	1,6
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	-	15,4	116,0	0,03	1,0	2,0	-	4,1	3,1	2,5	0,2
	Хлеб пшеничный	80,0	15,9	14,4	16,0	261,0	0,1	2,2	-	-	17,5	167,0	23,8	1,4
	Хлеб ржаной	120,0	14,4	0,7	39,8	180,8	0,16	-	-	-	20,8	66,8	28,0	1,28
912	Фрукты (апельсины)	250,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		68,40	51,40	155,20	1423,0	0,91	203,70	11,18		418,20	727,30	272,70	9,38
ПОЛДНИК														
1084-1085	Оладьи со сметаной	150/20/10	3,7	5,0	38,1	203,0	0,6	-	-	-	10,0	41,5	15,0	0,75
1008-1009-1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7,0	0,4	-	15,0	58,0	-	10,2	-	-	10,2	16,5	8,8	1,6
	ИТОГО:		4,1	5,0	53,1	261,0	0,6	10,2	-		20,2	58,0	23,8	2,35
УЖИН														
405-744	Каша рассыпчатая пшеничная	200,0	9,3	12,0	49,6	312,0	0,1	-	-	-	252,0	205,0	5,7	1,0
632	Гуляш (из говядины)	50/75,0	16,3	9,3	5,7	173,0	0,21	1,54	0,00	-	29,40	234,98	31,39	2,80
948	Кисель из концентрата	200,0	0,4	-	17,9	116,0	0,01	-	0,1	-	3,1	1,5	1,5	0,1
	Хлеб пшеничный	100,0	4,9	5,0	32,5	107,5	0,2	-	-	-	20,0	16,5	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	50,0	0,4	-	17,9	116,9	0,01	-	-	-	3,1	2,1	1,5	0,1
	ИТОГО:		31,30	26,30	123,60	825,4	0,53	1,54	0,1		307,60	460,08	45,89	4,60
УЖИН:														
1031	Молоко коровье кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	0,13	-	-	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	ИТОГО:		5,6	6,4	9,4	116,0	0,13				242,0	182,0	28,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		137,12	121,32	545,39	3092,60	2,31	218,94	11,33		1421,80	1996,88	533,80	23,61

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: 3
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	7,6	0,9	49,7	26,0	-	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
42	Сыр	30,0	6,6	12,1	-	74,2	-	-	104,6	-	200,0	108,8	9,4	0,12
467	Омлет натуральный	165,0	14,9	22,3	2,1	370	0,01	0,06	0,01	-	0,04	-	0,2	0,4
1026	Какао со сгущенным молоком	200,0	4,7	5,0	31,8	190,0	0,06	2,0	0,04	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	Хлеб пшеничный	100	0,4	-	15,0	58,0	-	0,2	-	-	10,2	16,5	8,8	1,6
	ИТОГО:		34,20	40,30	98,60	718,20	0,07	2,26	104,65		478,24	390,30	181,40	7,52
ОБЕД														
103-895	Салат овощной (винегрет)	100,0	1,4	3,0	10,8	66,0	0,1	35,6	-	-	47,4	38,5	18,0	0,6
183-174	Борщ с фасолью на костном бульоне	250,0	10,0	5,5	22,3	131,0	0,2	29,0	-	-	80,6	124,4	49,2	1,8
705-706	Плов из птицы	200/50,0	15,2	13,2	36,2	33,0	0,3	-	9,03	-	63,9	220,0	41,2	2,4
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	-	37,0	144,0	0,04	4,0	-	-	38,0	40,0	32,0	0,6
	Хлеб пшеничный	80,0	15,9	14,4	16,0	261,0	0,1	2,2	-	-	17,5	167,0	23,8	1,4
	Хлеб ржаной	120,0	14,4	0,7	39,8	180,8	0,16	-	-	-	20,8	66,8	28,0	1,28
912	Фрукты (яблоко)	250,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		60,20	36,80	187,30	929,80	1,02	250,80			370,20	725,70	231,20	8,98
ПОЛДНИК														
	Вафли	50,0												
707"	Сок	200,0	200	0,6	-	37,0	144,0	0,04	4,0	-	-	38,0	40,0	32,0
	ИТОГО:		200	0,6		37,0	144,0	0,04	4,0	-	-	38,0	40,0	32,0
УЖИН														
342-773	Капуста тушеная	200,0	10,0	5,5	22,3	131,0	0,2	29,0	-	-	80,6	124,4	49,2	1,8
658	Котлета мясная	100,0	10,5	16,7	15,6	268,0	0,04	3,2	-	-	26,2	112,5	6,2	1,3
1008-1009	Чай с сахаром	200,0/15	0,8	-	22,6	92,0	0,02	26,0	0,06	-	32,0	22,0	18,0	4,4
	Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
	Хлеб ржаной	50,0	3,4	0,6	23,2	107,5	0,16	-	-	-	15,0	61,5	23,0	1,1
	ИТОГО:		32,30	23,70	133,40	824,50	0,58	58,20	0,06		179,80	403,40	131,40	10,20
УЖИН:														
1032	Кисло молочный продукт (кефир)	200,0	8,6	3,8	80,2	308,0	0,2	-	-	-	252,0	190,0	30,0	0,2
	ИТОГО:		8,6	3,8	80,2	308,0	0,2	-	-	-	252,0	190,	30,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		335,30	105,20	499,50	2817,50	145,8	311,30	117,89	-	1280,24	1747,40	614,00	58,0

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1982г

"- Сборник рецептов кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпрошиформ» Москва 2004г

Утверждаю:
 Директор ГБПОУ СО «КПЛ»
 _____ М. Ю. Зинченко

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ:4
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	0,1	16,6	0,1	149,6	-	-	0,7	-	4,4	3,8	0,6	0,4
411	Каша вязкая молочная рисовая	200/10/10	13,2	27,6	113,9	238,0	0,1	2,0	0,04	-	275,6	380,0	105,7	2,32
1025	Какао с коровьим молоком	200,0	35,2	3,72	25,49	86,0	0,04	1,30	0,01	-	122,0	90,0	14,00	14,56
	Хлеб пшеничный	100,0	6,8	11,4	-	130,0	-	-	-	-	145,0	89,0	11,0	0,85
	ИТОГО:		23,62	59,32	139,49	603,60	0,14	3,30	0,12		547,0	562,80	131,30	18,13
ОБЕД														
50	Икра кабачковая	100,0	1,9	10,0	8,5	131,0	0,01	38,0	-	-	47,4	38,5	18,0	0,6
208-174	Рассольник на костном бульоне	250,0	2,1	4,5	13,6	104,0	0,3	6,03	0,00	-	70,1	114,5	46,0	1,3
759	Картофельное пюре	200,0	8,7	12,9	34,9	334,0	0,14	18,17	25,50	-	180,0	187,0	23,7	0,5
541	Котлеты рыбные	100,0	26,4	14,5	14,8	289,0	0,05	1,8	6,1	-	62,4	24,0	16,5	0,8
822-824	Соус красный основной	50,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	-	15,4	116,0	0,03	1,0	2,0	-	4,1	3,1	2,5	0,2
	Хлеб пшеничный	80,0	15,9	14,4	16,0	261,0	0,1	2,2	-	-	17,5	167,0	23,8	1,4
	Хлеб ржаной	120,0	14,4	0,7	39,8	180,8	0,16	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Фрукты (киви)	200,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		79,60	57,90	202,50	1755,80	1,26	215,80	34,67		539,90	781,0	429,20	14,98
ПОЛДНИК														
	Пряники	50,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16				26,0	83,0	35,0	1,6
948	Кисель из концентрата	200,0	0,4	-	17,9	116,0	0,01	-	0,1	-	3,1	1,5	1,5	0,1
	ИТОГО:		8,00	0,9	67,60	342,0	0,17		0,1		29,1	84,5	36,5	1,7
УЖИН														
1067-1072	Пельмени мясные (с маслом)	200,0/10,0	124,4	15,4	27,3	337,5	0,125	9,55	-	-	82,0	104,3	34,4	69,74
1008-1009	Чай с сахаром	200/15,0	0,4	-	15,0	58,0	-	0,2	0,01	-	10,2	16,5	8,8	1,6
	Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
	Хлеб ржаной	50,0	3,4	0,6	23,2	107,5	0,16	-	-	-	15,0	61,5	23,0	1,1
	ИТОГО:		23,80	10,90	115,20	729,0	0,450	0,4	0,02		133,20	265,30	101,20	74,04
УЖИН:														
1032	Кисло молочный продукт (снежок)	200,0	7,5	6,2	8,2	212,5	0,2	-	-	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ИТОГО:		7,5	6,2	2,2	212,5	0,2				317,0	230,0	25,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		142,52	140,32	533,00	3643,0	239,05	229,05	34,91		1566,20	1923,60	723,20	33,23

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1982г

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ:5
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	7,6	0,9	49,7	26,0	-	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
1081	Блины со сметаной и сахаром	150/20/10	6,2	12,8	0,9	198,0	0,1	-	0,2	-	25,0	85,1	15,2	1,3
1026	Какао со сгущенным молоком	200,0	1,6	1,6	17,3	86,0	-	0,2	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100,0	0,4	-	15,0	58,0	-	0,2	-	-	10,2	16,5	8,8	1,6
	ИТОГО:		15,8	43,40	82,90	368,0	0,1	0,4			61,20	184,60	59,00	4,50
ОБЕД														
50	Консервы овощные закусочные (томаты или огурцы)	50,0	0,8	6,7	3,5	45,17	20,0	0,17	-	21,5	-	-	-	77,0
197	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250,0	10,0	5,5	22,3	131,0	0,2	29,0	-	-	80,6	124,4	49,2	1,8
744	Каша рассыпчатая гречневая	200,0	6,7	9,4	5,4	356,0	0,3	-	-	-	70,0	149,0	49,0	4,0
599	Поджарка мясная	75,0/25,0	11,3	13,7	12,7	143,9	0,04	3,2	-	-	26,2	112,5	6,2	1,3
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,6	-	37,0	144,0	0,04	4,0	-	-	38,0	40,0	32,0	0,6
	Хлеб пшеничный	80,0	15,9	14,4	16,0	261,0	0,1	2,2	-	-	17,5	167,0	23,8	1,4
	Хлеб ржаной	120,0	14,4	0,7	39,8	180,8	0,16	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
912	Фрукты (яблоко)	250,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		63,40	38,2	136,10	1199,7	0,8	189,40	0,15		638,50	1370,60	430,60	19,76
ПОЛДНИК														
	Конфеты шоколадные	50,0												
1008-1009-1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7,0	0,3	-	15,4	116,0	0,03	1,0	2,0	-	4,1	3,1	2,5	0,2
	ИТОГО:		0,3	-	15,4	116,0	0,03	1,0	2,0	-	4,1	3,1	2,5	0,2
УЖИН														
134-895	Сельдь с луком	55,0	5,0	7,0	20,0	92,0	0,01							
702	Рагу из мяса птицы	200/50,0	8,9	4,9	10,8	125,0	0,01	4,2	-	-	13,6	114,9	17,2	1,6
948	Кисель из концентрата	200,0	0,4	-	17,9	116,0	0,01	-	0,1	-	3,1	1,5	1,5	0,1
	Хлеб пшеничный	100,0	6,2	0,7	39,8	180,8	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	50,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
	ИТОГО:		35,7	7,90	130,9	1944,8	0,33	5,0	0,24		85,50	330,90	145,10	5,88
УЖИН:														
1032	Кисло молочный продукт (ряженка)	200,0	6,0	12,0	8,2	170,0	0,04	0,6	0,04	-	248,0	184,0	28,0	0,2
	ИТОГО:		6,0	12,0	8,2	170,0	0,04	0,6	0,04	-	248,0	184,0	28,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		121,90	93,39	237,46	3798,5	1,30	196,4	2,63		1037,30	1742,30	665,10	30,54

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1982г.

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: 6
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Вi	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	7,6	0,9	49,7	26,0	-	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
42	Сыр	30,0	6,6	12,1	-	74,2	-	-	104,6	-	200,0	108,8	9,4	0,12
499	Запеканка из творога	175,0	15,0	13,3	13,7	239	0,01	0,1	-	-	82,0	110,0	11,5	0,2
1008-1009	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,4	-	15,0	58,0	-	0,2	-	-	10,2	16,5	5,8	0,6
	Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	226	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
	ИТОГО:		37,20		128,10	623,20	0,17	0,3	104,6	-	344,20	401,30	96,70	4,12
ОБЕД														
50	Икра кабачковая	100,0	1,9	10,0	8,5	131,0	0,01	38,0	-	-	47,4	38,5	18,0	0,6
224	Суп картофельный мясными фрикадельками	250/17,5	6,8	12,2	45,6	72,0	0,3	-	-	-	70,1	114,5	46,0	1,3
442-753	Макаронные отварные	200,0	5,1	9,1	34,2	244,2	0,2	-	-	-	18,0	87,0	23,7	1,4
517	Рыба тушеная в томате с овощами	75,0/75,0	19,1	7,4	0,5	145,0	0,01	3,2	9,03	-	24,7	15,1	6,2	2,6
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	-	15,7	116,7	0,03	4,0	-	-	4,1	3,1	2,5	0,2
	Хлеб пшеничный	80,0	6,2	0,73	39,8	180,8	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	120,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
	Фрукты (киви)	200,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		50,30	4083	226,20	1261,80	0,87	225,20	9,18		321,10	541,20	218,60	11,04
ПОЛДНИК														
	Рулет бисквитный с фруктовой начинкой	50,0												
707"	Сок	200,0	0,6	-	37,0	144,0	0,04	4,0	-	-	38,0	40,0	32,0	0,6
	ИТОГО:		3,30		62,20	258,00	0,16	184,0	0,15		14,0	109,0	71,0	1,50
УЖИН														
690-863	Голубцы с мясом и рисом	216/100												
948	Кисель из концентрата	200,0	0,4	-	17,9	116,0	0,01	-	-	-	3,1	1,5	1,5	0,1
	Хлеб пшеничный	100,0	6,2	0,7	39,5	807,8	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	50,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
	ИТОГО:		14,8	2,1	114,1	1181,80	0,21	4,2	0,1		60,0	215,50	84,70	4,14
УЖИН:														
1032	Кисло молочный продукт (йогурт)	200,0	14,9	24,2	47,1	484,5	0,13	0,7	0,08	-	624,0	236,2	25,0	0,2
	ИТОГО:		14,9	24,2	47,1	484,5	0,13	0,7	0,08	-	624,0	236,2	25,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		120,50	97,93	577,77	3809,30	1,54	414,70	114,11		1489,30	15,03	496,0	21,00

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1982г

"- Сборник рецептов кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпрошиформ» Москва 2004г.

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ: 7
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	0,2	16,6	0,2	150,0	-	-	-	-	26,0	83,0		
492	Сырники из творога	150/20/10	25,2	24,0	72,0	586,0	0,2	0,5	0,04	-	86,9	195,0	23,3	1,3
1025	Какао с коровьим молоком	200,0	1,6	1,6	17,3	86,0	0,12							
	Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
	ИТОГО:		34,60	43,10	139,20	1048,0	0,46	0,5	0,04		138,90	361,0	58,30	2,9
ОБЕД														
134-895	Сельдь с луком	55,0	5,0	7,0	20,0	92,0	0,02	2,0	0,92	-	41,0	67,0	35,0	7,0
221-174	Суп фасолевый на костном бульоне	250,0	8,1	8,7	10,0	14,9	188,0	0,1	-	-	-	32,8	82,0	-
702	Рагу из птицы	200/50,0	8,9	4,9	10,8	125,0	0,01	4,2	-	-	13,6	114,9	17,2	1,6
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	-	15,7	116,0	0,03	4,0	-	-	4,1	3,1	2,5	0,2
	Хлеб пшеничный	80,0	6,2	0,73	39,8	180,8	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	120,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
	Фрукты (яблоко)	250,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		36,40	24,73	166,80	930,70	188,38	190,3	1,07		217,50	500,80	258,9	13,74
ПОЛДНИК														
	Булочка	100,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
948	Кисель из концентрата	200,0	0,4	-	17,9	116,0	0,01	-	0,1	-	3,1	1,5	1,5	0,1
	ИТОГО:		3,10		43,10	230,00	0,13	180,0	0,25		105,1	70,5	40,5	10,0
УЖИН														
405-744	Каша рассыпчатая ячневая	200,0	9,3	12,0	49,0	312,0	0,1	-	-	-	252,0	205,0	5,7	1,0
598	Бефстроганов говядина	50/50,0	16,3	9,3	5,7	173,0	0,1	4,2	-	-	13,6	113,9	35,0	1,6
1008-1009-1010	Чай с сахаром и лимоном	215,0/7,0	1,3	-	18,4	93	-	0,6	-	-	0,8	12,5	10,0	0,1
	Хлеб пшеничный	100,0	6,2	0,73	39,8	180,8	0,1	-	-	-	20,8	66,8	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	50,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
	ИТОГО:		41,30	23,43	169,60	1016,80	0,4	4,8	-	-	323,20	545,80	133,90	6,74
УЖИН:														
1032	Кисло молочный продукт (кефир)	200,0	7,5	15,0	8,2	212,5	0,03	0,7	0,08	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ИТОГО:		7,5	15,0	8,2	212,5	0,03	0,7	0,08	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		122,90	106,26	526,90	3440,5	190,17	376,30	1,44	-	1003,80	1708,10	616,60	33,58

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1982г.

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ:8
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	0,2	16,6	0,2	150	-	-	-	-	26,0	83,0	-	-
467	Омлет натуральный	165,0	14,9	22,3	2,1	370	0,01	0,06	0,01	-	0,04	-	0,2	0,4
1025	Какао с молоком	200,0	1,6	1,6	17,3	86,0	0,12	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100,0	6,6	2,1	48,1	230	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	ИТОГО:		23,30	42,60	67,50	836,0	0,23	0,06	0,01		46,84	149,40	28,2	1,68
ОБЕД														
103-895	Салат овощной (винегрет)	100,0	1,4	3,0	10,8	66,0	0,1	35,6	-	-	47,4	38,5	18,0	0,6
208	Рассольник ленинградский	250,0	2,1	4,5	13,6	104,0	0,3	-	-	-	70,1	114,5	46,0	1,3
750	Гороховое пюре	200,0	5,1	9,1	34,2	244,5	0,2	-	-	-	18,0	87,0	23,7	1,4
732	Биточки из мяса птицы	100,0												
824	Соус красный основной	50,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	-	15,7	116,0	0,03	4,0	-	-	4,1	3,1	2,5	0,2
	Хлеб пшеничный	80,0	6,2	0,73	39,8	180,8	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	120,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
	Фрукты (апельсины)	250,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		33,60	19,63	245,70	1179,30	1,11	219,60	0,15		324,40	609,1	247,40	10,04
ПОЛДНИК														
	Сушки	50,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
1008-1009-1010	Чай с сахаром и лимоном	215/7,0	1,3	-	18,4	93	-	0,6	-	-	0,8	12,5	10,0	0,1
	ИТОГО:		4,0		43,60	207,00	0,12	180,6	0,15	-	102,8	81,5	49,0	1,0
УЖИН														
342-773	Капуста тушеная	200,0	10,0	5,5	22,3	131,0	0,2	29,0	-	-	80,6	124,4	49,2	1,8
658	Котлеты мясные	100,0	10,5	16,7	15,6	268,0	0,04	3,2	-	-	26,2	112,5	6,2	1,3
948	Кисель из концентрата	200,0	0,4	-	17,9	116,0	0,01	-	0,1	-	3,1	1,5	1,5	0,1
	Хлеб пшеничный	100,0	6,2	0,73	39,8	180,8	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	50,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
	ИТОГО:		35,3	24,23	152,30	953,8	0,45	32,20	0,1	-	166,70	452,40	140,10	7,24
УЖИН:														
1032	Кисло молочный продукт (ряженка)	200,0	7,5	15,0	8,2	212,5	0,03	0,7	0,08	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ИТОГО:		7,5	15,0	8,2	212,5	0,03	0,7	0,08	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		103,70	101,45	517,30	2443,80	1,94	433,16	0,49	-	957,74	1522,40	489,70	20,16

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика1982г.

СЕЗОН – ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ: 9
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	0,2	16,6	0,2	150	-	-	-	-	26,0	83,0	-	-
42	Сыр	30,0	6,6	12,1	-	74,2	-	-	104,6	-	200,0	108,8	9,4	0,12
1082-1083	Блинчики со сметаной и сахаром	150/30/10	6,2	12,8	0,9	198,0	0,1	-	0,2	-	25,0	85,1	15,2	1,3
1025	Какао с молоком	200,0	1,6	1,6	17,3	86,0	0,12	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100,0	6,6	2,1	48,1	230	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	ИТОГО:		21,20	43,3	66,50	738,20	0,42	-	104,80	-	271,80	343,30	52,60	2,70
ОБЕД														
50	Консервы овощные закусочные (томаты или огурцы)	50,0	0,8	6,7	3,5	45,17	20,0	0,17	-	21,5	-	-	-	77,0
229-174-1067-1071	Суп картофельный с пельменями	250/25,0	8,7	10,0	14,9	188,0	0,1	-	-	-	32,8	82,0	114,5	0,9
405-744	Каша перловая	200,0	7,5	1,9	39,0	238,2	0,01	4,2	-	-	33,0	238,0	46,8	
599	Поджарка мясная	75,0/25,0	11,3	13,7	12,7	143,9	0,04	3,2	-	-	26,2	112,5	6,2	1,3
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,3		32,5	118,0	0,01	-	-	-	3,1	1,5	1,5	0,1
	Хлеб пшеничный	80,0	6,2	0,73	39,8	180,8	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	120,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
	Фрукты (банан)	250,0	4,5		63,9	271,0	0,1	30,0	-	-	24,0	84,0	126,0	0,1
	ИТОГО:		48,60	37,73	268,00	1786,70	0,47	75,40	-	-	223,30	770,50	396,20	6,74
ПОЛДНИК														
	Зефир	50,0												
1008-1009	Чай с сахаром	200,0/15,0	1,3		18,4	93,0	-	0,6	-	-	0,8	12,5	10,0	0,1
	ИТОГО:				18,4	93,0	-	0,6	-	-	0,8	12,5	10,0	0,1
УЖИН														
732-733	Котлеты из мяса птицы	100,0												
1078-1125	Вареники с картофелем и сметаной	200/25	5,2	7,0	31,4	214,0	0,2	-	-	-	37,5	12,4	-	-
1008-1009-1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,3	-	18,4	93	-	0,6	-	-	0,8	12,5	10,0	0,1
	Хлеб пшеничный	100,0	6,2	0,73	39,4	180,0	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	50,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
	ИТОГО:		27,4	9,13	145,90	1052,00	0,5	1,2	-	-	95,10	238,90	93,20	4,14
УЖИН:														
1032	Кисло молочный продукт (снежок)	200,0	7,5	6,2	8,2	212,5	0,2	-	-	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ИТОГО:		7,5	6,2	8,2	212,5	0,2	-	-	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		93,80	89,0	507,00	3882,40	1,59	77,20	104,80	-	908,0	1595,20	577,00	13,91

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика1982г

СЕЗОН – ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ:10
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	0,2	16,6	0,2	150,0	-	-	-	-	26,0	83,0	-	-
42	Сыр	30,0	6,6	12,1	-	74,2	-	-	104,6	-	200,0	108,8	9,4	0,12
411	Каша вязкая молочная манная	200/10/10	0,1	16,1	0,1	149,6	-	-	0,7	-	4,4	3,8	0,6	0,4
1008-1009-1010	Чай сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,4	116,0	0,03	1,0	2,0	-	4,1	3,1	2,5	-
	Хлеб пшеничный	100,0	6,6	2,1	48,1	230,0	0,04	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	ИТОГО:		37,7	54,1	132,6	839,2	0,04	1,8	106,7		251,4	261,3	39,94	1,40
ОБЕД														
56	Салат из соленых огурцов	100,0	1,4	3,0	10,8	66,0	0,1	35,6	-	-	47,4	38,5	18,0	0,6
183-174	Борщ с фасолью на костном бульоне	250,0	10,0	5,5	22,3	131,0	0,2	29,0	-	-	80,6	124,4	49,2	1,8
680	Запеканка или рулет картофельный с мясным фаршем	248,0	53,0	8,6	72,0	292,0	0,15	43,2	-	-	42,0	-	24,5	3,8
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	-	32,5	118,0	0,01	-	-	-	3,1	1,5	1,5	0,1
	Хлеб пшеничный	80,0	6,2	0,73	39,8	180,8	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	120,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
912	Фрукты (яблоко)	250,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		35,5	32,03	164,8	951,8	0,21	38,0	9,13		140,1	336,0	217,2	5,64
ПОЛДНИК														
	Вафли	50,0	3,7	-	28,2	125,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
707"	Сок фруктовый или ягодный	200,0												
	ИТОГО:		3,7	-	28,2	125,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
УЖИН														
705-706	Плов из птицы	200,0/50,0	15,2	13,2	36,2	33,0	0,3	-	9,03	-	63,9	220,0	41,2	2,4
1008-1009	Чай с сахаром	200,0/15,0	1,3	-	18,4	93,0	-	0,6	-	-	0,8	12,5	10,0	0,1
	Хлеб пшеничный	100,0	6,2	0,73	39,8	180,8	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	50,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
	ИТОГО:		84,5	20,4	140,44	776,3	0,41	44,3	0,18	-	26,8	95,5	45,0	1,7
УЖИН:														
1032	Ряженка	200	7,5	15,0	8,2	212,5	0,03	0,7	0,08	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ИТОГО:		7,5	15,0	8,2	212,5	0,03	0,7	0,08	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		168,9	121,53	474,24	2904,8	0,85	264,8	116,24	-	837,3	991,8	366,14	9,84

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика1982г

"- Сборник рецептур кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпрошиформ» Москва 2004г

Утверждаю:
 Директор ГБПОУ СО «КПЛ»
 _____ М. Ю. Зинченко

СЕЗОН – ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ:11
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	7,6	0,9	49,7	26,0	-	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
1078(Ивар)1135	Вареники с творогом и сметаной	200,0/25,0	24,0	23,3	68,9	269,0	0,01	0,8	0,01	-	0,5	-	0,04	002
1008-1009-1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,4	-	15,0	58,0	-	0,2	-	-	10,2	16,5	8,8	1,6
	Хлеб пшеничный	100,0	0,4	-	15,0	58,0	-	0,2	-	-	10,2	16,5	8,8	1,6
	ИТОГО:		32,40	24,20	148,60	411,00	0,01	1,20	0,01	-	46,90	116,0	52,64	4,82
ОБЕД														
134-895	Сельдь с луком	55,0	5,0	7,0	20,0	92,0	0,02	2,0	0,92	-	41,0	67,0	35,0	7,0
223	Суп с макаронными изделиями	250,0	8,7	10,0	14,9	188,0	0,1	-	-	-	32,8	82,0	114,5	0,9
631	Жаркое по-домашнему	200,0/50,0	8,9	4,9	10,8	125,0	0,01	4,2	-	-	13,6	114,9	17,2	1,6
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	-	15,4	116,0	0,03	1,0	2,0	-	4,1	3,1	2,5	0,2
	Хлеб пшеничный	80,0	15,9	14,4	16,0	261,0	0,1	2,2	-	-	17,5	167,0	23,8	1,4
	Хлеб ржаной	120,0	14,4	0,7	39,8	180,8	0,16	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Фрукты (киви)	200,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		62,90	30,90	122,18	124,80	0,63	192,20	2,29	-	202,80	502,90	268,20	6,42
ПОЛДНИК														
	Пряник	50,0												
1025	Какао с молоком	200,0	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
	ИТОГО:		3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
УЖИН														
405-744	Каша рассыпчатая пшеничная	200,0	9,3	12,0	49,6	312,0	0,1	-	-	-	252,0	205,0	5,7	1,0
697	Куры отварные	100,0	10,5	16,7	15,6	268,0	0,4	3,2	-	-	26,2	112,5	6,2	1,3
822-824	Соус красный основной	50,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	0,1	-	26,0	83,0	35,0	1,6
948	Кисель из концентрата	200,0	0,4	-	17,9	116,0	0,01	-	-	-	3,1	1,5	1,5	0,1
	Хлеб пшеничный	100,0	4,9	5,0	32,5	107,5	0,2	-	-	-	20,0	16,5	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	50,0	0,4	-	17,9	116,0	0,01	-	-	-	3,1	2,1	1,5	0,1
	ИТОГО:		33,1	34,60	183,20	1445,50	0,88	3,2	0,1		358,30	420,60	55,70	4,70
УЖИН:														
1031	Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	0,13	-	-	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	ИТОГО:		5,6	6,4	9,4	116,0	0,13	-	-	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		137,28	99,88	488,87	3367,5	1,69	198,0	2,41	-	972,0	1312,09	418,54	16,70

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика 1982г

Зав производством

Тулямисова Н.В.

СЕЗОН – ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ:12
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Вi	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	0,1	16,6	0,1	149,6	-	-	0,7	-	4,4	3,8	0,6	0,4
453	Яйца вареные	1/40,0	14,9	22,3	2,1	370	0,01	0,06	0,01	-	0,04	-	0,2	0,4
1084-1085	Оладьи со сметаной и сахаром	150/20/10	3,7	5,0	38,1	203,0	0,6	-	-	-	10,0	41,5	15,0	0,75
1025	Какао с молоком	200,0	1,6	1,6	17,3	86,0	0,12	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100,0	6,8	11,4	-	130,0	-	-	-	-	145,0	89,0	11,0	0,85
	ИТОГО:		27,10	56,90	57,60	938,60	0,73	0,06	0,71		159,44	134,30	26,80	2,40
ОБЕД														
103-895	Салат овощной (винегрет)	100,0	1,4	3,0	10,8	66,0	0,1	35,6	-	-	47,4	38,5	18,0	0,6
219-174	Суп картофельный с рисом	250,0	10,0	5,5	22,3	131,0	0,2	29,0	-	-	80,6	124,4	49,2	1,8
759	Картофельное пюре	200,0	8,7	12,9	34,9	334,0	0,2	-	-	-	180,0	187,0	23,7	0,5
541	Биточки рыбные	100,0	26,4	14,5	14,8	289,0	0,05	1,8	6,1	-	62,4	24,0	16,5	0,8
822-824	Соус красный основной	50,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	-	15,4	116,	0,03	1,0	2,0	-	4,1	3,1	2,5	0,2
	Хлеб пшеничный	80,0	15,9	14,4	16,0	261,0	0,1	2,2	-	-	17,5	167,0	23,8	1,4
	Хлеб ржаной	120,0	14,4	0,7	39,8	180,8	0,16	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
912	Фрукты (яблоко)	250,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		88,0	57,9	226,70	1773,80	1,04	216,0	9,17	-	543,57	790,0	252,70	15,48
ПОЛДНИК														
	Печенье	50,0	4,5	-	63,9	271,0	0,1	30,0	-	-	24,0	84,0	126,0	0,1
948	Кисель из концентрата	200,0	0,4	-	17,9	116,0	0,01	-	0,1	-	3,1	1,5	1,5	0,1
	ИТОГО:		4,9	-	81,80	387,0	0,11	30,0	0,1	-	27,1	85,5	127,5	0,2
УЖИН														
1067-1072	Пельмени отварные с маслом	200,0/10,0	12,4	15,4	27,3	337,5	-	-	-	-	82,0	104,3	34,4	0,2
1008-1009	Чай с сахаром	200,015,0	0,4	-	15,0	58,0	-	0,2	0,01	-	10,2	16,5	8,8	1,6
	Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
	Хлеб ржаной	50,0	3,4	0,6	23,2	107,5	0,16	-	-	-	15,0	61,5	23,0	1,1
	ИТОГО:		23,80	16,90	115,20	729,00	0,32	0,2	0,01	-	133,20	265,30	101,20	4,50
УЖИН:														
1032	Снежок	200,0	7,5	6,2	8,2	212,5	0,2	-	-	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ИТОГО:		7,5	6,2	8,2	212,5	0,2	-	-	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		151,38	137,90	489,58	4020,90	2,40	246,26	9,99	-	1185,31	1506,0	533,20	22,78

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика1982г

СЕЗОН – ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ: 13
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	0,2	16,6	0,2	150	-	-	-	-	26,0	83,0	-	-
42	Сыр российский	30,0	6,6	12,1	-	74,2	-	-	104,6	-	200,0	108,8	9,4	0,12
411	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10/10	13,2	27,6	113,9	238,0	0,1	2,0	0,04	-	275,6	380,0	105,7	2,32
1025	Какао с молоком	200,0	3,52	37,2	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	100,0	6,6	2,1	48,1	230	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	ИТОГО:		30,12	95,60	187,69	837,40	0,24	3,30	104,65	-	644,40	877,6	185,30	5,96
ОБЕД														
81	Салат из белокочанной капусты	100,0	0,8	2,5	5,0	0,02	1,0	0,00	0,00	41,0	67,0	35,0	7,0	44,5
197-174	Щи на мясном бульоне	250,0	10,0	5,5	22,3	131,0	0,2	29,0	-	-	80,6	124,4	49,2	1,8
430/750	Гороховое пюре	200,0	5,1	9,1	34,2	244,5	0,2	-	-	-	18,0	87,0	23,7	1,4
658	Котлета мясная	100,0	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	-	-	24,36	194,69	31,39	2,32
822-824	Соус красный основной	50,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,4	-	27,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
	Хлеб пшеничный	80,0	6,2	0,73	39,8	180,8	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	120,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
912	Фрукты (яблоко)	250,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		54,22	44,62	219,22	1063,70	10,91	249,36	0,15	-	165,20	731,19	244,49	11,24
ПОЛДНИК														
	Зефир	50	2,4	-	9,8	32,0	0,12	179,4	0,15	-	101,2	56,5	29,0	0,8
1008-1009	Чай с сахаром	200/15	1,3	-	18,4	93,0	-	0,6	-	-	0,8	12,5	10,0	0,1
	ИТОГО:		3,7	-	28,2	125,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
УЖИН														
702	Рагу из птицы	200/50,0	8,9	4,9	10,8	125,0	0,01	4,2	-	-	13,6	114,9	17,2	1,6
1009	Чай с сахаром	200,015,0	1,3	-	18,4	93	-	0,6	-	-	0,8	12,5	10,0	0,1
	Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
	Хлеб ржаной	50,0	3,4	0,6	23,2	107,5	0,16	-	-	-	15,0	61,5	23,0	1,1
	ИТОГО:		21,2	6,4	102,10	515,50	0,33	4,8	-	-	55,40	271,90	85,20	4,40
УЖИН:														
1032	Йогурт	200,0	7,5	15,0	8,2	212,5	0,03	0,7	0,08	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ИТОГО:		7,5	15,0	8,2	212,5	0,03	0,7	0,08	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		116,74	769,2	545,61	2754,10	11,63	438,16	104,88	-	1284,0	2110,69	539,99	21,80

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика1982г

СЕЗОН – ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ: 14
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Ві	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41	Масло сливочное	20,0	0,2	16,6	0,2	150,0	-	-	-	-	26,0	83,0		
42	Сыр российский	30,0	6,6	12,1	-	74,2	-	-	104,6	-	200,0	108,8	9,4	0,12
419	Запеканка рисовая	250/10,0	5,7	15,1	57,9	380,0	0,2	0,5	0,04	-	86,9	195,0	23,3	1,3
1025	Какао с молоком	200,0	1,6	1,6	17,3	86,0	0,12							
	Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
	ИТОГО:		23,4	46,38	125,10	916,20	0,48	0,5	104,64	-	338,9	469,8	67,7	3,02
ОБЕД														
Уч политика	Салат из морской капусты	100,0	1,9	10,0	8,5	131,0	0,01	38,0	-	-	47,4	38,5	18,0	0,6
224-174-184	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/17,5	6,8	12,2	45,6	72,0	0,3	-	-	-	70,1	114,5	46,0	1,3
761	Картофель жареный(из сырого)	200,0	8,7	12,9	34,9	334,0	0,2	-	-	-	180,0	187,0	23,7	0,5
519	Рыба жареная	100,0	3,0	15,0	29,6	260,0	0,01	3,2	9,03	-	24,7	15,1	6,2	2,6
822-824	Соус красный основной	50,0	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	-	-	-	26,0	83,0	35,0	1,6
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	-	32,5	118,0	0,01	-	-	-	3,1	1,5	1,5	0,5
	Хлеб пшеничный	80,0	6,2	0,73	39,8	180,8	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	120,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
	Фрукты (апельсины)	250,0	2,7	-	25,2	114,0	0,12	180,0	0,15	-	102,0	69,0	39,0	0,9
	ИТОГО:		45,40	53,13	322,50	1693,80	0,81	187,0	9,18		510,10	722,60	252,6	12,04
ПОЛДНИК														
1095	Пончики с сахаром	180,0/12,0	8,8	18,4	37,4	342								
948	Кисель из концентрата	200,0	0,4	-	17,9	116,0	0,01	-	0,1	-	3,1	1,5	1,5	0,1
	ИТОГО:		9,20	18,4	55,30	458,0	0,01	-	0,1		3,1	1,5	1,5	0,1
УЖИН														
405-744	Каша рассыпчатая ячневая	200,0	9,3	12,0	49,6	312,0	0,1	-	-	-	252,0	205,0	5,7	1,0
703-822-824	Куры тушеное в соусе	75,0/50,0	15,9	14,4	16,0	261,0	0,1	2,2	-	-	17,5	167,0	23,8	1,4
1008-1009	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,6	-	37,0	144,0	-	0,2	-	-	9,9	19,5	8,8	1,0
	Хлеб пшеничный	100,0	6,2	0,73	39,8	180,8	0,1	-	-	-	20,8	66,4	28,0	1,28
	Хлеб ржаной	50,0	8,2	1,4	56,7	258,0	0,1	-	-	-	36,0	147,6	55,2	2,76
	ИТОГО:		40,20	28,53	199,10	1155,80	0,2	2,4	-	-	336,20	605,50	121,50	7,44
УЖИН:														
1032	Кисло молочный продукт (кефир)	200,0	7,5	15,0	8,2	212,5	0,03	0,7	0,08	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ИТОГО:		7,5	15,0	8,2	212,5	0,03	0,7	0,08	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	ВСЕГО за ДЕНЬ		216,40	161,94	710,20	4438,60	1,73	190,60	123,03	-	1505,30	2029,40	468,30	22,80

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва Экономика1982г.