

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КПЛ»

М.Ю.ЗИНЧЕНКО

«29» августа 2024 ГОД

**РАБОЧЕЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ**

*Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на осенний -зимний сезон 2024-2025г.*

(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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,6</b>	<b>33,0</b>	<b>90,7</b>	<b>557,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>104,7</b>	<b>-</b>	<b>327,5</b>	<b>407,1</b>	<b>77,1</b>	<b>4,66</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>71/8</b>	<b>29,3</b>	<b>197,</b>	<b>1564,1</b>	<b>1,34</b>	<b>185,88</b>	<b>264,16</b>	<b>-</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>														
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>60,7</b>	<b>39,1</b>	<b>118</b>	<b>190,8</b>	<b>0,16</b>	<b>2,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>242,8</b>	<b>194,4</b>	<b>28,01</b>	<b>231,4</b>
<b>УЖИН</b>														
442-753	Макаронные 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,8</b>	<b>29,3</b>	<b>155,9</b>	<b>968</b>	<b>4,192</b>	<b>3,3</b>			<b>142,30</b>	<b>448,60</b>	<b>91,20</b>	<b>6,10</b>
<b>УЖИН.№2</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,2</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>21,5</b>	<b>190,0</b>	<b>30,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>222,2</b>	<b>133,7</b>	<b>595,6</b>	<b>3822,26</b>	<b>9,95</b>	<b>193,08</b>	<b>368,91</b>	<b>0,4</b>	<b>1265,6</b>	<b>2337,0</b>	<b>502,09</b>	<b>260,85</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,72</b>	<b>32,22</b>	<b>204,09</b>	<b>467,20</b>	<b>0,14</b>	<b>3,50</b>	<b>0,05</b>		<b>433,80</b>	<b>569,50</b>	<b>163,50</b>	<b>7,08</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>68,40</b>	<b>51,40</b>	<b>155,20</b>	<b>1423,0</b>	<b>0,91</b>	<b>203,70</b>	<b>11,18</b>		<b>418,20</b>	<b>727,30</b>	<b>272,70</b>	<b>9,38</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,1</b>	<b>5,0</b>	<b>53,1</b>	<b>261,0</b>	<b>0,6</b>	<b>10,2</b>	<b>-</b>		<b>20,2</b>	<b>58,0</b>	<b>23,8</b>	<b>2,35</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,30</b>	<b>26,30</b>	<b>123,60</b>	<b>825,4</b>	<b>0,53</b>	<b>1,54</b>	<b>0,1</b>		<b>307,60</b>	<b>460,08</b>	<b>45,89</b>	<b>4,60</b>
<b>УЖИН:</b>														
1031	Молоко коровье кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	0,13	-	-	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116,0</b>	<b>0,13</b>				<b>242,0</b>	<b>182,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>137,12</b>	<b>121,32</b>	<b>545,39</b>	<b>3092,60</b>	<b>2,31</b>	<b>218,94</b>	<b>11,33</b>		<b>1421,80</b>	<b>1996,88</b>	<b>533,80</b>	<b>23,61</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,20</b>	<b>40,30</b>	<b>98,60</b>	<b>718,20</b>	<b>0,07</b>	<b>2,26</b>	<b>104,65</b>		<b>478,24</b>	<b>390,30</b>	<b>181,40</b>	<b>7,52</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>60,20</b>	<b>36,80</b>	<b>187,30</b>	<b>929,80</b>	<b>1,02</b>	<b>250,80</b>			<b>370,20</b>	<b>725,70</b>	<b>231,20</b>	<b>8,98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Вафли	50,0												
707"	Сок	200,0	200	0,6	-	37,0	144,0	0,04	4,0	-	-	38,0	40,0	32,0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>37,0</b>	<b>144,0</b>	<b>0,04</b>	<b>4,0</b>	-	-	<b>38,0</b>	<b>40,0</b>	<b>32,0</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,30</b>	<b>23,70</b>	<b>133,40</b>	<b>824,50</b>	<b>0,58</b>	<b>58,20</b>	<b>0,06</b>		<b>179,80</b>	<b>403,40</b>	<b>131,40</b>	<b>10,20</b>
<b>УЖИН:</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,6</b>	<b>3,8</b>	<b>80,2</b>	<b>308,0</b>	<b>0,2</b>	-	-	-	<b>252,0</b>	<b>190,</b>	<b>30,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>335,30</b>	<b>105,20</b>	<b>499,50</b>	<b>2817,50</b>	<b>145,8</b>	<b>311,30</b>	<b>117,89</b>	-	<b>1280,24</b>	<b>1747,40</b>	<b>614,00</b>	<b>58,0</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,62</b>	<b>59,32</b>	<b>139,49</b>	<b>603,60</b>	<b>0,14</b>	<b>3,30</b>	<b>0,12</b>		<b>547,0</b>	<b>562,80</b>	<b>131,30</b>	<b>18,13</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>79,60</b>	<b>57,90</b>	<b>202,50</b>	<b>1755,80</b>	<b>1,26</b>	<b>215,80</b>	<b>34,67</b>		<b>539,90</b>	<b>781,0</b>	<b>429,20</b>	<b>14,98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,00</b>	<b>0,9</b>	<b>67,60</b>	<b>342,0</b>	<b>0,17</b>		<b>0,1</b>		<b>29,1</b>	<b>84,5</b>	<b>36,5</b>	<b>1,7</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,80</b>	<b>10,90</b>	<b>115,20</b>	<b>729,0</b>	<b>0,450</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>		<b>133,20</b>	<b>265,30</b>	<b>101,20</b>	<b>74,04</b>
<b>УЖИН:</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,5</b>	<b>6,2</b>	<b>2,2</b>	<b>212,5</b>	<b>0,2</b>				<b>317,0</b>	<b>230,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>142,52</b>	<b>140,32</b>	<b>533,00</b>	<b>3643,0</b>	<b>239,05</b>	<b>229,05</b>	<b>34,91</b>		<b>1566,20</b>	<b>1923,60</b>	<b>723,20</b>	<b>33,23</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,8</b>	<b>43,40</b>	<b>82,90</b>	<b>368,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>			<b>61,20</b>	<b>184,60</b>	<b>59,00</b>	<b>4,50</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>63,40</b>	<b>38,2</b>	<b>136,10</b>	<b>1199,7</b>	<b>0,8</b>	<b>189,40</b>	<b>0,15</b>		<b>638,50</b>	<b>1370,60</b>	<b>430,60</b>	<b>19,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>15,4</b>	<b>116,0</b>	<b>0,03</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	<b>-</b>	<b>4,1</b>	<b>3,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,2</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,7</b>	<b>7,90</b>	<b>130,9</b>	<b>1944,8</b>	<b>0,33</b>	<b>5,0</b>	<b>0,24</b>		<b>85,50</b>	<b>330,90</b>	<b>145,10</b>	<b>5,88</b>
<b>УЖИН:</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,0</b>	<b>12,0</b>	<b>8,2</b>	<b>170,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>248,0</b>	<b>184,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>121,90</b>	<b>93,39</b>	<b>237,46</b>	<b>3798,5</b>	<b>1,30</b>	<b>196,4</b>	<b>2,63</b>		<b>1037,30</b>	<b>1742,30</b>	<b>665,10</b>	<b>30,54</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,20</b>		<b>128,10</b>	<b>623,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,3</b>	<b>104,6</b>	<b>-</b>	<b>344,20</b>	<b>401,30</b>	<b>96,70</b>	<b>4,12</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50,30</b>	<b>4083</b>	<b>226,20</b>	<b>1261,80</b>	<b>0,87</b>	<b>225,20</b>	<b>9,18</b>		<b>321,10</b>	<b>541,20</b>	<b>218,60</b>	<b>11,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3,30</b>		<b>62,20</b>	<b>258,00</b>	<b>0,16</b>	<b>184,0</b>	<b>0,15</b>		<b>14,0</b>	<b>109,0</b>	<b>71,0</b>	<b>1,50</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,8</b>	<b>2,1</b>	<b>114,1</b>	<b>1181,80</b>	<b>0,21</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>		<b>60,0</b>	<b>215,50</b>	<b>84,70</b>	<b>4,14</b>
<b>УЖИН:</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,9</b>	<b>24,2</b>	<b>47,1</b>	<b>484,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,7</b>	<b>0,08</b>	<b>-</b>	<b>624,0</b>	<b>236,2</b>	<b>25,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>120,50</b>	<b>97,93</b>	<b>577,77</b>	<b>3809,30</b>	<b>1,54</b>	<b>414,70</b>	<b>114,11</b>		<b>1489,30</b>	<b>15,03</b>	<b>496,0</b>	<b>21,00</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,60</b>	<b>43,10</b>	<b>139,20</b>	<b>1048,0</b>	<b>0,46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,04</b>		<b>138,90</b>	<b>361,0</b>	<b>58,30</b>	<b>2,9</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,40</b>	<b>24,73</b>	<b>166,80</b>	<b>930,70</b>	<b>188,38</b>	<b>190,3</b>	<b>1,07</b>		<b>217,50</b>	<b>500,80</b>	<b>258,9</b>	13,74
<b>ПОЛДНИК</b>														
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3,10</b>		<b>43,10</b>	<b>230,00</b>	<b>0,13</b>	<b>180,0</b>	<b>0,25</b>		<b>105,1</b>	<b>70,5</b>	<b>40,5</b>	<b>10,0</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>41,30</b>	<b>23,43</b>	<b>169,60</b>	<b>1016,80</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>323,20</b>	<b>545,80</b>	<b>133,90</b>	<b>6,74</b>
<b>УЖИН:</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,5</b>	<b>15,0</b>	<b>8,2</b>	<b>212,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,7</b>	<b>0,08</b>	<b>-</b>	<b>317,0</b>	<b>230,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>122,90</b>	<b>106,26</b>	<b>526,90</b>	<b>3440,5</b>	<b>190,17</b>	<b>376,30</b>	<b>1,44</b>	<b>-</b>	<b>1003,80</b>	<b>1708,10</b>	<b>616,60</b>	<b>33,58</b>

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



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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,30</b>	<b>42,60</b>	<b>67,50</b>	<b>836,0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		<b>46,84</b>	<b>149,40</b>	<b>28,2</b>	<b>1,68</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,60</b>	<b>19,63</b>	<b>245,70</b>	<b>1179,30</b>	<b>1,11</b>	<b>219,60</b>	<b>0,15</b>		<b>324,40</b>	<b>609,1</b>	<b>247,40</b>	<b>10,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,0</b>		<b>43,60</b>	<b>207,00</b>	<b>0,12</b>	<b>180,6</b>	<b>0,15</b>	<b>-</b>	<b>102,8</b>	<b>81,5</b>	<b>49,0</b>	<b>1,0</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,3</b>	<b>24,23</b>	<b>152,30</b>	<b>953,8</b>	<b>0,45</b>	<b>32,20</b>	<b>0,1</b>	<b>-</b>	<b>166,70</b>	<b>452,40</b>	<b>140,10</b>	<b>7,24</b>
<b>УЖИН:</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,5</b>	<b>15,0</b>	<b>8,2</b>	<b>212,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,7</b>	<b>0,08</b>	<b>-</b>	<b>317,0</b>	<b>230,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>103,70</b>	<b>101,45</b>	<b>517,30</b>	<b>2443,80</b>	<b>1,94</b>	<b>433,16</b>	<b>0,49</b>	<b>-</b>	<b>957,74</b>	<b>1522,40</b>	<b>489,70</b>	<b>20,16</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,20</b>	<b>43,3</b>	<b>66,50</b>	<b>738,20</b>	<b>0,42</b>	<b>-</b>	<b>104,80</b>	<b>-</b>	<b>271,80</b>	<b>343,30</b>	<b>52,60</b>	<b>2,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48,60</b>	<b>37,73</b>	<b>268,00</b>	<b>1786,70</b>	<b>0,47</b>	<b>75,40</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>223,30</b>	<b>770,50</b>	<b>396,20</b>	<b>6,74</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	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
	<b>ИТОГО:</b>				<b>18,4</b>	<b>93,0</b>	<b>-</b>	<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,8</b>	<b>12,5</b>	<b>10,0</b>	<b>0,1</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,4</b>	<b>9,13</b>	<b>145,90</b>	<b>1052,00</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>95,10</b>	<b>238,90</b>	<b>93,20</b>	<b>4,14</b>
<b>УЖИН:</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,5</b>	<b>6,2</b>	<b>8,2</b>	<b>212,5</b>	<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>317,0</b>	<b>230,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>93,80</b>	<b>89,0</b>	<b>507,00</b>	<b>3882,40</b>	<b>1,59</b>	<b>77,20</b>	<b>104,80</b>	<b>-</b>	<b>908,0</b>	<b>1595,20</b>	<b>577,00</b>	<b>13,91</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,7</b>	<b>54,1</b>	<b>132,6</b>	<b>839,2</b>	<b>0,04</b>	<b>1,8</b>	<b>106,7</b>		<b>251,4</b>	<b>261,3</b>	<b>39,94</b>	<b>1,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,5</b>	<b>32,03</b>	<b>164,8</b>	<b>951,8</b>	<b>0,21</b>	<b>38,0</b>	<b>9,13</b>		<b>140,1</b>	<b>336,0</b>	<b>217,2</b>	<b>5,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	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												
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3,7</b>	<b>-</b>	<b>28,2</b>	<b>125,0</b>	<b>0,12</b>	<b>180,0</b>	<b>0,15</b>	<b>-</b>	<b>102,0</b>	<b>69,0</b>	<b>39,0</b>	<b>0,9</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>84,5</b>	<b>20,4</b>	<b>140,44</b>	<b>776,3</b>	<b>0,41</b>	<b>44,3</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>26,8</b>	<b>95,5</b>	<b>45,0</b>	<b>1,7</b>
<b>УЖИН:</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,5</b>	<b>15,0</b>	<b>8,2</b>	<b>212,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,7</b>	<b>0,08</b>	<b>-</b>	<b>317,0</b>	<b>230,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>168,9</b>	<b>121,53</b>	<b>474,24</b>	<b>2904,8</b>	<b>0,85</b>	<b>264,8</b>	<b>116,24</b>	<b>-</b>	<b>837,3</b>	<b>991,8</b>	<b>366,14</b>	<b>9,84</b>

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

"- 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: 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,40</b>	<b>24,20</b>	<b>148,60</b>	<b>411,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,20</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>46,90</b>	<b>116,0</b>	<b>52,64</b>	<b>4,82</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>62,90</b>	<b>30,90</b>	<b>122,18</b>	<b>124,80</b>	<b>0,63</b>	<b>192,20</b>	<b>2,29</b>	<b>-</b>	<b>202,80</b>	<b>502,90</b>	<b>268,20</b>	<b>6,42</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3,52</b>	<b>3,72</b>	<b>25,49</b>	<b>145,2</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>122,0</b>	<b>90,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,56</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,1</b>	<b>34,60</b>	<b>183,20</b>	<b>1445,50</b>	<b>0,88</b>	<b>3,2</b>	<b>0,1</b>		<b>358,30</b>	<b>420,60</b>	<b>55,70</b>	<b>4,70</b>
<b>УЖИН:</b>														
1031	Молоко кипяченое	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	0,13	-	-	-	242,0	182,0	28,0	0,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116,0</b>	<b>0,13</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>242,0</b>	<b>182,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>137,28</b>	<b>99,88</b>	<b>488,87</b>	<b>3367,5</b>	<b>1,69</b>	<b>198,0</b>	<b>2,41</b>	<b>-</b>	<b>972,0</b>	<b>1312,09</b>	<b>418,54</b>	<b>16,70</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,10</b>	<b>56,90</b>	<b>57,60</b>	<b>938,60</b>	<b>0,73</b>	<b>0,06</b>	<b>0,71</b>		<b>159,44</b>	<b>134,30</b>	<b>26,80</b>	<b>2,40</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>88,0</b>	<b>57,9</b>	<b>226,70</b>	<b>1773,80</b>	<b>1,04</b>	<b>216,0</b>	<b>9,17</b>	-	<b>543,57</b>	<b>790,0</b>	<b>252,70</b>	<b>15,48</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>4,9</b>	<b>-</b>	<b>81,80</b>	<b>387,0</b>	<b>0,11</b>	<b>30,0</b>	<b>0,1</b>	-	<b>27,1</b>	<b>85,5</b>	<b>127,5</b>	<b>0,2</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,80</b>	<b>16,90</b>	<b>115,20</b>	<b>729,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,2</b>	<b>0,01</b>	-	<b>133,20</b>	<b>265,30</b>	<b>101,20</b>	<b>4,50</b>
<b>УЖИН:</b>														
1032	Снежок	200,0	7,5	6,2	8,2	212,5	0,2	-	-	-	317,0	230,0	25,0	0,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,5</b>	<b>6,2</b>	<b>8,2</b>	<b>212,5</b>	<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	-	<b>317,0</b>	<b>230,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>151,38</b>	<b>137,90</b>	<b>489,58</b>	<b>4020,90</b>	<b>2,40</b>	<b>246,26</b>	<b>9,99</b>	-	<b>1185,31</b>	<b>1506,0</b>	<b>533,20</b>	<b>22,78</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,12</b>	<b>95,60</b>	<b>187,69</b>	<b>837,40</b>	<b>0,24</b>	<b>3,30</b>	<b>104,65</b>	<b>-</b>	<b>644,40</b>	<b>877,6</b>	<b>185,30</b>	<b>5,96</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54,22</b>	<b>44,62</b>	<b>219,22</b>	<b>1063,70</b>	<b>10,91</b>	<b>249,36</b>	<b>0,15</b>	<b>-</b>	<b>165,20</b>	<b>731,19</b>	<b>244,49</b>	<b>11,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>3,7</b>	<b>-</b>	<b>28,2</b>	<b>125,0</b>	<b>0,12</b>	<b>180,0</b>	<b>0,15</b>	<b>-</b>	<b>102,0</b>	<b>69,0</b>	<b>39,0</b>	<b>0,9</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,2</b>	<b>6,4</b>	<b>102,10</b>	<b>515,50</b>	<b>0,33</b>	<b>4,8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>55,40</b>	<b>271,90</b>	<b>85,20</b>	<b>4,40</b>
<b>УЖИН:</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,5</b>	<b>15,0</b>	<b>8,2</b>	<b>212,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,7</b>	<b>0,08</b>	<b>-</b>	<b>317,0</b>	<b>230,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>116,74</b>	<b>769,2</b>	<b>545,61</b>	<b>2754,10</b>	<b>11,63</b>	<b>438,16</b>	<b>104,88</b>	<b>-</b>	<b>1284,0</b>	<b>2110,69</b>	<b>539,99</b>	<b>21,80</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,4</b>	<b>46,38</b>	<b>125,10</b>	<b>916,20</b>	<b>0,48</b>	<b>0,5</b>	<b>104,64</b>	<b>-</b>	<b>338,9</b>	<b>469,8</b>	<b>67,7</b>	<b>3,02</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>45,40</b>	<b>53,13</b>	<b>322,50</b>	<b>1693,80</b>	<b>0,81</b>	<b>187,0</b>	<b>9,18</b>		<b>510,10</b>	<b>722,60</b>	<b>252,6</b>	<b>12,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,20</b>	<b>18,4</b>	<b>55,30</b>	<b>458,0</b>	<b>0,01</b>	<b>-</b>	<b>0,1</b>		<b>3,1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>
<b>УЖИН</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,20</b>	<b>28,53</b>	<b>199,10</b>	<b>1155,80</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>336,20</b>	<b>605,50</b>	<b>121,50</b>	<b>7,44</b>
<b>УЖИН:</b>														
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,5</b>	<b>15,0</b>	<b>8,2</b>	<b>212,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,7</b>	<b>0,08</b>	<b>-</b>	<b>317,0</b>	<b>230,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО за ДЕНЬ</b>		<b>216,40</b>	<b>161,94</b>	<b>710,20</b>	<b>4438,60</b>	<b>1,73</b>	<b>190,60</b>	<b>123,03</b>	<b>-</b>	<b>1505,30</b>	<b>2029,40</b>	<b>468,30</b>	<b>22,80</b>

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