

**УТВЕРЖДАЮ:**

**ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КПЛ» \_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО**

**« 29 » августа 2024 г.**

**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»  
(ОБЩЕГО КОНТИНГЕНТА)**

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КПЛЬ»  
\_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО

СЕЗОН – ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
НЕДЕЛЯ -ПЕРВАЯ

ДЕНЬ - 1  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ОБЕД</b>													
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
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
705	Плов из птицы	250,0	27,59	23,69	19,33	0,00	0,00	0,00	0,00	18,9	159,0	24,0	0,6	422,44
	Сок фруктовый или ягодный	200,0	0,4	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,00	26,0	83,0	1,8	1,6	58,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,00	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,71</b>	<b>30,16</b>	<b>102,8</b>	<b>27,1</b>	<b>12,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>72,8</b>	<b>293,0</b>	<b>73,0</b>	<b>3,1</b>	<b>829,64</b>
	<b>УЖИН</b>													
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
342-773	Капуста тушеная	200,0	5,07	5,9	22,67	0,03	26,0	0,00	0,00	87,0	60,0	40,0	0,2	170,67
658	Котлета говяжья	50,0	8,3	13,5	8,9	0,01	4,2	0,00	0,00	13,6	114,9	17,2	1,6	192,0
1008-1009	Чай с сахаром	215,0	0,1	0,00	15,0	58,0	0,00	0,2	0,00	0,00	10,2	16,5	8,8	57,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,61</b>	<b>21,85</b>	<b>97,74</b>	<b>58,04</b>	<b>30,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>115,6</b>	<b>236,1</b>	<b>87,7</b>	<b>25,9</b>	<b>664,67</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>56,32</b>	<b>52,01</b>	<b>200,54</b>	<b>85,14</b>	<b>42,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>188,4</b>	<b>529,1</b>	<b>160,7</b>	<b>29,0</b>	<b>1494,31</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КПЛЬ»  
\_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ - ПЕРВАЯ

ДЕНЬ -2

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
56	Салат из соленых огурцов	100,0	1,2	2,5	1,2	0,02	38,8	0,01	0,00	37,0	43,0	43,0	1,4	33,5
702	Рагу из птицы	250,0	23,26	28,16	27,39	0,26	52,47	0,08	0,00	81,73	191,03	52,93	0,00	358,0
933	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,00	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	26,0	83,0	35,0	1,6	116,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,1</b>	<b>33,11</b>	<b>109,96</b>	<b>0,28</b>	<b>91,27</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>159,73</b>	<b>368,03</b>	<b>144,93</b>	<b>3,9</b>	<b>752,5</b>
<b>УЖИН</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
442-753	Макароны отварные	150,0	5,4	4,8	38,4	0,06	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	1,2	208,0
658	Шницель говяжий	50,0	8,3	13,5	8,9	0,01	4,2	0,00	0,00	13,6	114,9	17,2	1,6	192,0
822-824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
948	Кисель из концентрата	200,0	0,00	0,00	28,1	0,01	0,00	0,00	0,00	3,1	2,1	1,5	0,1	107,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,34</b>	<b>21,85</b>	<b>130,27</b>	<b>0,08</b>	<b>4,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>79,7</b>	<b>201,0</b>	<b>59,7</b>	<b>10,4</b>	<b>778,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>53,44</b>	<b>54,96</b>	<b>240,23</b>	<b>0,36</b>	<b>95,47</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>2398,43</b>	<b>569,03</b>	<b>204,63</b>	<b>14,3</b>	<b>1530,5</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КПЛЬ»  
\_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ - ПЕРВАЯ

ДЕНЬ 3

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
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
430-750	Горох отварной(Ивариант)	200,0	4,5	4,7	19,4	0,5	0,00	0,00	0,00	32,1	81,9	114,0	0,6	99,0
658	Биточек говяжий	100,0	8,3	13,5	8,9	0,01	4,2	0,00	0,00	13,6	114,9	17,2	1,6	192,0
822-824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
1008-1009	Чай с сахаром	215,0	0,1	-	15,0	58,0	0,00	0,2	0,00	0,00	10,2	16,5	8,8	57,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,34</b>	<b>24,25</b>	<b>103,17</b>	<b>58,53</b>	<b>5,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>149,7</b>	<b>358,0</b>	<b>223,7</b>	<b>25,5</b>	<b>663,5</b>
<b>УЖИН</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
759	Картофельное пюре	150,0	3,2	5,2	26,4	0,09	4,00	0,00	0,00	28,0	55,0	20,0	0,7	158,0
517	Рыба тушенная в томате с овощами	50,0/50,0	11,4	5,7	5,27	5,6	0,1	0,00	0,01	0,00	18,9	20,0	21,7	118,0
948	Кисель из концентрата	200,0	0,00	0,00	28,1	0,01	0,00	0,00	0,00	3,1	2,1	1,5	0,1	107,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,74</b>	<b>13,35</b>	<b>110,94</b>	<b>5,7</b>	<b>4,1</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>46,1</b>	<b>127,0</b>	<b>55,5</b>	<b>23,4</b>	<b>628,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>43,08</b>	<b>37,6</b>	<b>214,11</b>	<b>64,23</b>	<b>9,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,01</b>	<b>195,8</b>	<b>485,0</b>	<b>279,2</b>	<b>48,9</b>	<b>1291,5</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КПЛ»  
\_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
НЕДЕЛЯ - ПЕРВАЯ

ДЕНЬ- 4  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
342-773	Капуста тушеная	200,0	5,7	5,9	22,67	0,03	26,0	0,00	0,00	87,0	60,0	40,0	0,2	170,67
712	Куры жареные	107,0	28,2	11,95	0,025	0,01	3,2	0,00	0,00	24,7	15,1	6,2	2,6	149,67
933	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,00	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	26,0	83,0	35,0	1,6	116,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,54</b>	<b>20,3</b>	<b>104,065</b>	<b>0,04</b>	<b>29,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>152,7</b>	<b>209,1</b>	<b>95,2</b>	<b>5,3</b>	<b>681,34</b>
<b>УЖИН</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
405-744	Каша рассыпчатая гречневая	150,0	8,7	6,1	47,0	0,01	4,2	0,00	0,00	33,0	238,0	46,8	3,9	267,0
664	Зразы рубленые	70,0	10,0	15,6	11,9	0,4	3,2	0,00	0,00	26,2	112,5	6,2	1,3	242,0
822-824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
1008-1009	Чай с сахаром	215,0	0,1	0,00	15,0	58,0	0,00	0,2	0,00	0,00	10,2	16,5	8,8	57,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,44</b>	<b>25,25</b>	<b>128,77</b>	<b>58,41</b>	<b>7,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>122,2</b>	<b>110,5</b>	<b>110,5</b>	<b>21,5</b>	<b>837,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>67,98</b>	<b>45,55</b>	<b>232,835</b>	<b>58,45</b>	<b>36,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>274,9</b>	<b>319,6</b>	<b>205,7</b>	<b>26,8</b>	<b>1518,34</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ- ПЕРВАЯ  
 ДЕНЬ - 5  
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ОБЕД</b>													
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
103/895	Салат овощной	100,0	0,7	5,05	4,6	0,02	38,8	0,01	0,00	37,0	43,0	43,0	1,4	66,0
442-753	Макароны отварные	200,0	5,4	4,8	38,4	0,06	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	1,2	208,0
658	Шницель говяжий	100,0	8,3	13,5	8,9	0,01	4,2	0,00	0,00	13,6	114,9	17,2	1,6	192,0
822/824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
948	Кисель из концентрата	200,0	0,00	0,00	28,1	0,01	0,00	0,00	0,00	3,1	2,1	1,5	0,1	107,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,04</b>	<b>26,9</b>	<b>134,87</b>	<b>0,1</b>	<b>43,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>116,7</b>	<b>244,0</b>	<b>102,7</b>	<b>11,8</b>	<b>844,0</b>
	<b>УЖИН</b>													
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
702	Рагу из птицы	200,0	18,61	22,53	21,91	0,21	41,98	0,06	0,00	65,38	152,82	42,34	0,00	286,4
933	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,00	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	26,0	83,0	35,0	1,6	116,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,94</b>	<b>13,65</b>	<b>122,97</b>	<b>0,26</b>	<b>52,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>122,73</b>	<b>325,03</b>	<b>101,93</b>	<b>2,5</b>	<b>643,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>35,98</b>	<b>40,55</b>	<b>257,84</b>	<b>0,36</b>	<b>95,47</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>239,43</b>	<b>569,03</b>	<b>204,63</b>	<b>14,3</b>	<b>1487,0</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КНЦ»  
\_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
НЕДЕЛЯ - ПЕРВАЯ

ДЕНЬ 6  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ОБЕД</b>													
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
83	Салат из квашеной капусты	100,0	0,4	2,5	3,45	0,02	38,8	0,01	0,00	37,0	43,0	43,0	1,4	38,5
759	Картофельное пюре	200,0	3,2	5,2	26,4	0,09	4,00	0,00	0,00	28,0	55,0	20,0	0,7	158,0
517	Рыба тушеная в томате с овощами	75,0/75,0	11,4	5,7	5,27	5,6	0,1	0,00	0,01	0,00	18,9	20,0	21,7	118,0
933	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	-	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	26,0	83,0	35,0	1,6	116,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,64</b>	<b>15,85</b>	<b>116,49</b>	<b>5,71</b>	<b>42,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>106,0</b>	<b>250,9</b>	<b>132,0</b>	<b>26,3</b>	<b>675,5</b>
	<b>УЖИН</b>													
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
405-744	Каша рассыпчатая пшеничная	150,0	7,0	6,0	37,2	0,1	0,00	0,00	0,00	252,0	205,0	5,7	1,0	234,0
697	Куры отварные	50,0	14,8	6,3	0,5	0,01	3,2	0,00	0,00	24,7	15,1	6,2	2,6	118,0
822-824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
1008-1009	Чай с сахаром	215,0	0,1	0,00	15,0	58,0	0,00	0,2	0,00	0,00	10,2	16,5	8,8	57,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,54</b>	<b>15,85</b>	<b>107,57</b>	<b>58,11</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>339,7</b>	<b>314,3</b>	<b>69,4</b>	<b>19,9</b>	<b>680,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>52,18</b>	<b>31,7</b>	<b>224,06</b>	<b>63,82</b>	<b>46,1</b>	<b>0,21</b>	<b>0,01</b>	<b>445,7</b>	<b>565,2</b>	<b>201,4</b>	<b>46,2</b>	<b>1355,5</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ДЕНЬ 7  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ОБЕД</b>													
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
50	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	50,0	0,8	2,5	5,0	0,02	1,0	0,00	0,00	41,0	67,0	35,0	7,0	44,5
405-744	Каша рассыпчатая гречневая	200,0	8,7	6,1	47,0	0,01	4,2	0,00	0,00	33,0	238,0	46,8	3,9	267,0
732-733	Биточек из мяса птицы	100,0	8,9	12,1	6,7	0,0	0,00	0,00	0,00	56,0	105,9	15,4	64,0	168,0
822-824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
	Сок фруктовый или ягодный	200,0	0,4	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,00	26,0	83,0	1,8	1,6	58,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,09</b>	<b>24,75</b>	<b>141,97</b>	<b>0,03</b>	<b>42,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>202,5</b>	<b>468,5</b>	<b>122,7</b>	<b>76,1</b>	<b>864,0</b>
	<b>УЖИН</b>													
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
323-757	Картофель отварной	150,0	4,02	5,8	39,4	0,11	7,5	0,00	0,00	8,0	38,0	0,00	0,9	218,0
664	Зразы рубленые	70,0	10,0	15,6	11,9	0,4	3,2	0,00	0,00	26,2	112,5	6,2	1,3	242,0
822-824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
933	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,00	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	26,0	83,0	35,0	1,6	116,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,16</b>	<b>24,95</b>	<b>136,37</b>	<b>0,51</b>	<b>10,7</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>123,2</b>	<b>317,5</b>	<b>82,2</b>	<b>11,3</b>	<b>847,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48,25</b>	<b>49,7</b>	<b>278,34</b>	<b>0,54</b>	<b>52,9</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>325,7</b>	<b>786,0</b>	<b>204,9</b>	<b>87,4</b>	<b>1711,0</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.



УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГБОУ СО «КПЛЬ»  
\_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ДЕНЬ 8  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
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
430-750	Гороховое пюре	200,0	4,5	4,7	19,4	0,5	0,00	0,00	0,00	32,1	81,9	114,0	0,6	99,0
697	Птица отварная	100,0	14,8	6,3	0,5	0,01	3,2	0,00	0,00	24,7	15,1	6,2	2,6	118,0
822-824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
1008-1009	Чай с сахаром	215,0	0,1	0,00	15,0	58,0	0,00	0,2	0,00	0,00	10,2	16,5	8,8	57,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,84</b>	<b>17,05</b>	<b>94,77</b>	<b>58,53</b>	<b>4,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>160,8</b>	<b>258,2</b>	<b>212,7</b>	<b>26,5</b>	<b>589,5</b>
<b>УЖИН</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>												
759	Картофельное пюре	150,0	3,2	5,2	26,4	0,09	4,00	0,00	0,00	28,0	55,0	20,0	0,7	158,0
668	Тефтели мясные (Ивариант)	60,0	9,1	10,4	8,6	0,042	3,2	-	-	26,2	112,5	6,2	1,3	157,0
822-824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
948	Кисель из концентрата	200,0	0,00	0,00	28,1	0,01	0,00	0,00	0,00	3,1	2,1	1,5	0,1	107,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,94</b>	<b>19,15</b>	<b>117,97</b>	<b>0,142</b>	<b>7,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>120,3</b>	<b>253,6</b>	<b>68,7</b>	<b>9,6</b>	<b>693,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>47,78</b>	<b>36,2</b>	<b>212,74</b>	<b>58,472</b>	<b>11,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>281,1</b>	<b>511,8</b>	<b>281,4</b>	<b>36,1</b>	<b>1282,5</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КПЛ»  
\_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ДЕНЬ 9  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
50	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая )	50,0	0,8	2,5	5,0	0,02	1,0	0,00	0,00	41,0	67,0	35,0	7,0	44,5
442-753	Макароны отварные	200,0	5,4	4,8	38,4	0,06	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	1,2	208,0
658	Биточек говяжий	100,0	8,3	13,5	8,9	0,01	4,2	0,00	0,00	13,6	114,9	17,2	1,6	192,0
824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
933	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,00	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	26,0	83,0	35,0	1,6	116,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,54</b>	<b>26,9</b>	<b>136,97</b>	<b>0,09</b>	<b>43,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>139,6</b>	<b>324,9</b>	<b>136,2</b>	<b>13,3</b>	<b>853,0</b>
<b>УЖИН</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>												
342-773	Капуста тушенная	200,0	5,7	5,9	22,67	0,03	26,0	0,00	0,00	87,0	60,0	40,0	0,2	170,67
712	Куры жареные	50,0	28,2	11,95	0,025	0,01	3,2	0,00	0,00	24,7	15,1	6,2	2,6	149,67
1008-1009	Чай с сахаром	215,0	0,1	0,00	15,0	58,0	0,00	0,2	0,00	0,00	10,2	16,5	8,8	57,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,14</b>	<b>20,3</b>	<b>88,865</b>	<b>58,04</b>	<b>29,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>126,7</b>	<b>136,3</b>	<b>76,7</b>	<b>12,5</b>	<b>622,34</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,68</b>	<b>47,2</b>	<b>225,835</b>	<b>58,13</b>	<b>72,2</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>266,3</b>	<b>461,2</b>	<b>212,9</b>	<b>25,8</b>	<b>1475,34</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГБОУ СО «КПЦ»  
\_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ДЕНЬ 10  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
134	Сельдь с луком	55,0	5,6	7,0	20,0	0,02	38,8	0,01	0,00	37,0	43,0	43,0	1,4	92,0
702	Рагу из птицы	250,0	23,26	28,16	27,39	0,26	52,47	0,08	0,00	81,73	191,03	52,93	0,00	358,0
948	Кисель из концентрата	200,0	0,00	0,00	28,1	0,01	0,00	0,00	0,00	3,1	2,1	1,5	0,1	107,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,4</b>	<b>30,61</b>	<b>106,66</b>	<b>0,27</b>	<b>52,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>99,83</b>	<b>244,13</b>	<b>68,43</b>	<b>1,0</b>	<b>710,0</b>
<b>УЖИН</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
405-744	Каша рассыпчатая гречневая	150,0	8,7	6,1	47,0	0,01	4,2	0,00	0,00	33,0	238,0	46,8	3,9	267,0
658	Котлета говяжья	50,0	8,3	13,5	8,9	0,01	4,2	0,00	0,00	13,6	114,9	17,2	1,6	192,0
822-824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
933	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,00	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	26,0	83,0	35,0	1,6	116,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,14</b>	<b>23,15</b>	<b>140,97</b>	<b>0,02</b>	<b>8,4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>135,6</b>	<b>519,9</b>	<b>140,0</b>	<b>14,6</b>	<b>846,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>55,54</b>	<b>53,76</b>	<b>247,63</b>	<b>0,29</b>	<b>60,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>235,43</b>	<b>764,03</b>	<b>208,43</b>	<b>15,6</b>	<b>1556,0</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КПЛЬ»  
\_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ДЕНЬ 11  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
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
705-706	Плов из птицы	250,0	27,59	23,69	19,33	0,00	0,00	0,00	0,00	18,9	159,0	24,0	0,6	422,44
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,00	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	26,0	83,0	35,0	1,6	116,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,00	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,23</b>	<b>26,14</b>	<b>100,7</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>59,9</b>	<b>293,0</b>	<b>73,0</b>	<b>3,1</b>	<b>783,44</b>
<b>УЖИН</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
759	Картофельное пюре	150,0	3,2	5,2	26,4	0,09	4,00	0,00	0,00	28,0	55,0	20,0	0,7	158,0
658	Котлета говяжья	50,0	8,3	13,5	8,9	0,01	4,2	0,00	0,00	13,6	114,9	17,2	1,6	192,0
824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
1008-1009	Чай с сахаром	215,0	0,1	0,00	15,0	58,0	0,00	0,2	0,00	0,00	10,2	16,5	8,8	57,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,24</b>	<b>22,25</b>	<b>105,17</b>	<b>58,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>104,6</b>	<b>264,1</b>	<b>94,7</b>	<b>18,6</b>	<b>678,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>54,47</b>	<b>48,39</b>	<b>205,87</b>	<b>58,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>164,5</b>	<b>557,1</b>	<b>167,7</b>	<b>21,7</b>	<b>1461,44</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КИЛЬ»  
\_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ДЕНЬ 12  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
134	Сельдь с луком	55,0	5,6	7,0	20,0	0,02	38,8	0,01	0,00	37,0	43,0	43,0	1,4	92,0
759	Картофельное пюре	200,0	3,2	5,2	26,4	0,09	4,00	0,00	0,00	28,0	55,0	20,0	0,7	158,0
668	Тефтели (I вариант)	100,0	9,1	10,4	8,6	0,042	3,2	-	-	26,2	112,5	6,2	1,3	157,0
822-824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
1008-1009	Чай с сахаром	215,0	0,1	0,00	15,0	58,0	0,00	0,2	0,00	0,00	10,2	16,5	8,8	57,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,00	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,04</b>	<b>19,15</b>	<b>104,87</b>	<b>58,132</b>	<b>7,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>117,2</b>	<b>261,7</b>	<b>83,7</b>	<b>18,3</b>	<b>643,0</b>
<b>УЖИН</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
442-753	Макароны отварные	150,0	5,4	4,8	38,4	0,06	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	1,2	208,0
517	Рыба тушеная в томате с овощами	75,0/75,0	11,4	5,7	5,27	5,6	0,1	0,00	0,01	0,00	18,9	20,0	21,7	118,0
1008-1009	Чай с сахаром	215,0	0,1	0,00	15,0	58,0	0,00	0,2	0,00	0,00	10,2	16,5	8,8	57,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,04</b>	<b>12,95</b>	<b>109,84</b>	<b>63,66</b>	<b>0,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,01</b>	<b>15,0</b>	<b>80,1</b>	<b>50,5</b>	<b>32,6</b>	<b>628,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>44,08</b>	<b>32,1</b>	<b>214,71</b>	<b>121,792</b>	<b>7,3</b>	<b>0,46</b>	<b>0,01</b>	<b>132,2</b>	<b>341,8</b>	<b>134,2</b>	<b>50,9</b>	<b>1271,0</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КПЛЬ»  
\_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ДЕНЬ 13  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
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
405-744	Каша рассыпчатая пшеничная	200,0	7,0	6,0	37,2	0,1	0,00	0,00	0,00	252,0	205,0	5,7	1,0	234,0
658	Шницель говяжий	100,0	8,3	13,5	8,9	0,01	4,2	0,00	0,00	13,6	114,9	17,2	1,6	192,0
824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,00	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	26,0	83,0	35,0	1,6	116,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,00	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,29</b>	<b>26,05</b>	<b>136,47</b>	<b>0,12</b>	<b>42,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>402,0</b>	<b>525,4</b>	<b>98,9</b>	<b>12,3</b>	<b>864,0</b>
<b>УЖИН</b>														
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
702	Рагу из птицы	200,0	23,26	28,16	27,39	0,26	52,47	0,08	0,00	81,73	191,03	52,93	0,00	358,0
948	Кисель из концентрата	200,0	0,00	0,00	28,1	0,01	0,00	0,00	0,00	3,1	2,1	1,5	0,1	107,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,4</b>	<b>30,61</b>	<b>106,66</b>	<b>0,27</b>	<b>52,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>99,83</b>	<b>244,13</b>	<b>68,43</b>	<b>1,0</b>	<b>737,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>54,69</b>	<b>56,66</b>	<b>243,13</b>	<b>0,39</b>	<b>94,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>501,83</b>	<b>769,53</b>	<b>167,33</b>	<b>13,3</b>	<b>1601,0</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ГБПОУ СО «КНЦ»  
\_\_\_\_\_ М. Ю. ЗИНЧЕНКО

СЕЗОН - ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НЕДЕЛЯ - ВТОРАЯ

ДЕНЬ 14

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- 15-18 ЛЕТ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход в гр.	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ОБЕД</b>													
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
103-895	Салат овощной	100,0	0,95	5,0	4,25									65,5
405-744	Каша рассыпчатая гречневая	200,0	8,7	6,1	47,0	0,01	4,2	0,00	0,00	33,0	238,0	46,8	3,9	267,0
732-733	Биточек из мяса птицы	100,0	8,9	12,1	6,7	0,0	0,00	0,00	0,00	56,0	105,9	15,4	64,0	168,0
824	Соус красный основной	50,0	0,5	1,1	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	48,0	33,0	27,0	6,6	26,0
933	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,00	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	26,0	83,0	35,0	1,6	116,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,00	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,69</b>	<b>26,75</b>	<b>143,02</b>	<b>0,01</b>	<b>4,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>178,0</b>	<b>510,9</b>	<b>138,2</b>	<b>77,0</b>	<b>887,5</b>
	<b>УЖИН</b>													
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
342-773	Капуста тушеная	200,0	5,07	5,9	22,67	0,03	26,0	0,00	0,00	87,0	60,0	40,0	0,2	170,67
712	Куры жареные	50,0	28,2	11,95	0,025	0,01	3,2	0,00	0,00	24,7	15,1	6,2	2,6	149,67
1008-1009	Чай с сахаром	215,0	0,1	0,00	15,0	58,0	0,00	0,2	0,00	0,00	10,2	16,5	8,8	57,0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,18	2,1	35,98	0,00	0,00	0,00	0,00	7,0	14,0	5,0	0,0	175,0
	Хлеб ржаной	35,0	1,96	0,35	15,19	0,00	0,00	0,00	0,00	8,0	37,0	9,0	0,9	70,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,14</b>	<b>20,3</b>	<b>88,865</b>	<b>58,04</b>	<b>29,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>126,7</b>	<b>136,3</b>	<b>76,7</b>	<b>12,5</b>	<b>622,34</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>67,83</b>	<b>47,05</b>	<b>231,885</b>	<b>58,05</b>	<b>33,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>304,7</b>	<b>647,2</b>	<b>214,9</b>	<b>89,5</b>	<b>1509,84</b>

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

Зав производством

Тулямисова Н.В.

