

**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                   | 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     | 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 рецептов 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 «КПЛ»  
\_\_\_\_\_ 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 «КНЛЬ»  
\_\_\_\_\_ 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 тушенная           | 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.

