

РЫЧКОВ В.В.

М.П.

Седойкина О.А.

М.П.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год (под редакцией В.Т.Лапшиной) , Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011г.

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 1														
Завтрак (1 смена)														
311Л	Каша молочная "Дружба"	200	11,06	12,30	28,10	235,80	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90
630Л	Чай с молоком	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,07	6,05	5,06	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Кондитерское изделие	20	1,80	3,73	9,87	78,00	0,00	0,07	5,73	0,35	21,41	34,47	5,58	0,36
	Итого:		16,83	19,63	64,77	471,80	0,19	0,07	5,80	3,85	159,88	279,82	116,34	4,46
Обед (1 смена)														
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	9,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
326К	Наггетсы	65	11,90	8,12	16,12	185,03	0,09	1,20	63,34	0,53	18,10	126,39	18,32	1,39
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		19,85	19,13	76,68	495,33	0,31	3,70	63,35	1,15	79,91	270,58	65,74	4,07
	Итого за день 1:		36,68	38,76	141,45	967,13	0,50	3,77	69,15	5,00	239,79	550,40	182,08	8,53
День 2														
Завтрак (1 смена)														
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
451Л	Котлета мясная с соусом	60/50	8,20	9,00	13,05	196,25	0,10	1,01	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого		15,73	16,06	70,09	513,45	0,40	3,51	62,51	1,36	60,11	335,14	136,76	6,32
Обед (1 смена)														

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
71Л	Салат "Винегрет"	100	1,63	2,30	7,30	71,66	0,03	0,00	0,00	0,00	13,90	25,77	11,42	0,53
124Л	Щи из свежей капусты	200	4,40	5,66	6,74	94,66	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
639Л	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	29,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Фрукт свежий	100	0,52	0,04	7,50	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14
	Итого		11,01	10,54	63,44	422,32	0,21	89,00	0,05	2,48	105,40	135,30	62,18	6,38
	Итого за день 2:		26,74	26,60	133,53	935,77	0,61	92,51	62,56	3,84	165,51	470,44	198,94	12,70
День 3														
Завтрак (1 смена)														
311Л	Каша пшенная молочная	200	7,44	6,80	35,20	239,60	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
15М	Сыр порционный	25	4,28	4,08	4,78	75,00	0,02	0,20	57,50	0,02	25,00	160,00	11,25	0,25
	Итого:		14,19	12,72	62,28	428,60	0,19	2,70	57,57	3,54	156,75	408,86	122,07	4,63
Обед (1 смена)														
203Л	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
253Л	Рыба запеченная с морковью	90	16,30	14,40	50,20	275,11	0,00	0,00	0,00	0,00	24,14	149,90	22,60	0,60
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		21,71	20,41	93,36	548,11	0,22	2,50	0,01	0,62	85,95	294,09	70,02	3,28
	Итого за день 3:		35,90	33,13	155,64	976,71	0,41	5,20	57,58	4,16	242,70	702,95	192,09	7,91
День 4														
Завтрак (1 смена)														
206К	Запеканка творожная с рисом и соусом	140	3,85	4,09	12,57	124,40	0,11	1,22	47,53	2,27	19,73	169,82	35,76	1,65
630Л	Чай с молоком	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		7,82	7,69	39,37	282,40	0,18	3,72	47,54	2,89	35,48	216,68	50,18	3,13
Обед (1 смена)														
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	37,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
462Л	Тефтеля мясная с соусом	60/50	11,77	15,50	19,92	282,75	0,05	2,20	0,00	1,64	14,59	19,08	21,16	1,88
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		17,96	20,88	79,84	597,75	0,16	4,70	14,00	2,51	36,07	148,45	62,73	3,91

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Итого за день 4:		25,78	28,57	119,21	880,15	0,34	8,42	61,54	5,40	71,55	365,13	112,91	7,04
День 5														
Завтрак (1 смена)														
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
288М/3	Курица тушеная в соусе	90	7,61	5,91	2,46	150,21	0,05	0,00	0,00	0,00	18,55	115,60	54,58	0,99
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Итого:		15,56	15,92	63,02	460,51	0,27	2,50	0,01	0,62	80,36	259,79	102,00	3,67
Обед (1 смена)														
22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,22	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
134Л	Суп "Крестьянский"	200	6,74	6,94	11,72	118,00	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69
	Картофель отварной с луком	150	8,78	7,80	42,60	202,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
705Л	Отвар из шиповника	200	0,60	0,82	37,00	155,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	2,40	16,53	92,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		19,94	18,18	110,13	590,20	0,36	73,24	6,15	3,58	108,46	265,91	78,98	3,63
	Итого за день 5:		35,50	34,10	173,15	1050,71	0,63	75,74	6,16	4,20	188,82	525,70	180,98	7,30
День 6														
Завтрак (1 смена)														
302Л	Каша рисовая молочная	200	12,50	13,01	35,52	296,00	0,18	0,00	0,06	0,00	136,50	212,20	34,83	1,60
685Л	Чай с молоком	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Кондитерское изделие	20	1,80	3,73	9,87	78,00	0,00	0,07	5,73	0,35	21,41	34,47	5,58	0,36
	Итого:		18,27	20,34	72,19	532,00	0,25	2,57	5,80	0,97	173,66	293,53	54,83	3,44
Обед (1 смена)														
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
388Л	Котлета рыбная с соусом	60/50	14,47	12,68	28,63	246,75	0,00	0,00	0,02	0,02	82,97	56,98	10,60	0,16
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		22,00	19,74	85,67	563,95	0,30	2,50	0,03	0,64	121,40	263,04	131,62	5,21
	Итого за день 6:		40,27	40,08	157,86	1095,95	0,55	5,07	5,83	1,61	295,06	556,57	186,45	8,65
День 7														
Завтрак (1 смена)														
	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,00	0,20	0,00	0,00	0,00	61,41	129,77	44,00	1,60

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		16,91	17,92	64,72	485,00	0,28	1,20	0,01	0,66	82,43	178,97	55,70	3,11
Обед (1 смена)														
64Л	Салат из свеклы отварной	100	3,07	5,03	9,67	110,00	0,03	23,33	0,00	5,37	4,50	37,38	12,38	0,53
132Л	Рассольник "Ленинградский"	200	4,26	4,20	24,54	115,00	0,37	33,50	0,00	1,87	116,60	226,90	96,70	3,70
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Фрукт свежий	100	0,52	0,14	12,13	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14
	Итого:		10,32	11,21	68,64	416,00	0,51	68,33	0,01	7,93	171,05	339,94	145,14	9,85
	Итого за день 7:		27,23	29,13	133,36	901,00	0,79	69,53	0,02	8,59	253,48	518,91	200,84	12,96
День 8														
Завтрак (1 смена)														
160Л	Суп молочный с вермишелью	200	8,10	9,94	29,86	192,66	0,04	1,20	2,72	2,93	12,16	26,87	7,10	0,49
693Л	Какао с молоком	200	2,60	2,70	15,80	93,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Кондитерское изделие	20	0,90	1,87	4,94	39,00	0,00	0,04	2,87	0,18	10,71	17,24	2,79	0,18
	Итого:		13,97	16,31	63,00	393,66	0,13	53,24	5,64	4,05	43,07	93,09	23,91	1,81
Обед (1 смена)														
492Л	Плов с курицей	240	18,83	18,39	57,98	506,40	0,18	7,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		21,30	20,23	80,28	620,40	0,25	10,04	67,91	3,87	43,93	289,46	65,51	3,84
	Итого за день 8:		35,27	36,54	143,28	1014,06	0,38	63,28	73,55	7,92	87,00	382,55	89,42	5,65
День 9														
Завтрак (1 смена)														
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,72	3,54	37,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
261М	Печень, тушенная в соусе	90	11,41	12,42	4,45	166,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,17	313,90	20,08	6,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Итого:		17,60	17,80	64,37	481,00	0,11	2,50	14,00	4,67	34,65	443,27	61,65	8,91
Обед (1 смена)														
43Л	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,70	5,30	54,60	0,11	0,00	0,00	0,00	22,63	24,30	12,27	0,79
	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,12	334,00	0,20	0,00	0,00	0,00	61,41	129,77	44,00	1,60

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
639Л	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	29,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		19,32	21,16	81,32	567,60	0,40	52,00	0,05	0,94	104,24	203,05	70,29	3,53
	Итого за день 9:		36,92	38,96	145,69	1048,60	0,51	54,50	14,05	5,61	138,89	646,32	131,94	12,44
День 10														
Завтрак (1 смена)														
203Л	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
293М	Курица запеченная	90	10,58	8,45	13,78	182,70	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		15,99	14,46	56,94	455,70	0,33	5,94	68,81	1,04	88,41	345,36	71,83	4,36
Обед (1 смена)														
71М	Нарезка овощная	30	0,33	0,06	1,14	11,60	0,03	2,55	0,60	0,60	9,15	35,10	7,24	0,30
124Л	Щи из свежей капусты	200	6,10	8,66	16,74	116,66	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
705Л	Отвар из шиповника	200	0,60	0,52	37,00	155,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Бутерброд (хлеб, сыр, масло)	30/30/10	6,01	8,34	14,83	158,00	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
	Итого:		13,04	17,58	69,71	441,26	0,22	84,21	88,34	3,14	83,11	253,53	52,43	3,33
	Итого за день 10:		29,03	32,04	126,65	896,96	0,55	90,15	157,15	4,18	171,52	598,89	124,26	7,69