

б) ЮЛ осенне-зимний период

МБОУ «Елембаевская ООШ» от 7 – 12 лет

МБОУ «Елемонаевская СОШ» от 11.05.2017 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.

при общеобразовательных школах 2004 г.																
№ п/п	Прием пищи. наименование блюд, № рецептур	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Кальций	Магний	Железо	Р		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Первый день																
Завтрак																
	Каша манная с маслом на мол.(№ 311)	200	3,0	8,2	20	172	0,2	0,2	0	0,5	190,04	39,4	1,09	198		
1.		40	2,2	18,0	13,6	130	0	0,027	0	4,18	50,6	14,5	0,27	15,62		
2.	Бутерброд с маслом (№ 3)	30	3,75	5,9	37,2	118	0	0,11	5	-	40,4	16,3	0,5	5,1		
3.	печенье	200	0,2	-	15	58	0	0	9	-	0,3	0	0,94	8		
4.	Чай с сахаром (№ 685)	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,028		0,66	10,8	12	1,74	5,82		
5.	Хлеб ржаной															
6.	Итого:	500	10,62	32,4	99,6	544	0,2	0,365	14	5,34	292,14	82,2	4,54	232,54		

Обед

1.	Суп картоф. с макарон. изделиями (140)	200	2,32	2,0	16,8	96	0,01	0,07	6,0	0,68	135,7	29,1	1,2	0,98
2.	Плов с мясом говядины (№ 443)	200	17,2	8,4	42,8	324	0,08	0,1	10,4	1,3	133,6	28,7	1,14	306
3.	Компот из св.фруктов (631)	200	0,2		35,8	142	0,1	0,01	4	-	2,3	5	0,12	8,6
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,027	0	0,06	5,6	4,5	0,27	5,3
5.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,6	0	0,027	0	0,16	5,6	4,5	0,27	0,26
6.	Тушёная капуста (№ 214)	60	1,14	3,7	3,18	50	0,04	0,15	0,5	1	121,85	16,06	0,98	40
	ИТОГО	720	24,7	14,7	126,81	749,6	0,23	0,384	20,9	3,2	404,65	87,86	3,98	361,14
		1220	35,32	47,1	226,41	1293,6								

Второй день

Завтрак:

1	Каша пшённая с маслом на молоке (№311)	200	4.4	9.2	25.4	208	0.1	0.1	10.3	30.56	250	21.6	1.4	24.8
2	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.6	0	0.027	0	0.4	5.6	10.5	0.27	0.24
3	Какао на молоке (№ 693)	200	4.9	5.0	32.5	190	0.07	0.04	2.3	0.4	22.8	20.4	1.2	178.4
4	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	1.8	0.025	0	0.66	10.8	12	1.74	5.3
5	Фрукты(яблоко)	100	0.4		9.3	39,6								
	ИТОГО	560	13.54	14.8	95.43	575.2	1.97	0.192	12.6	32.02	289.2	64.5	4.61	208.74

Обед:

1	Борщ с капустой и картофелем (№ 110)	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0.01	0.07	16.0	0.18	235.7	31.1	1.2	1.6
2	Каша гречневая с/м (№ 297)	200	11,2	14,4	55,0	404	0.03	0.05	0	1	15	11.23	0.13	4.8
3	Чай с сахаром (№685)	200	0.2		15,0	58				0.6				0.6
4	Хлеб ржаной	30	1.47	0,3	13.8	66	0	0.025	0	0.06	5.04	5.6	0.81	24.0
5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14.43	71.6	0	0.027	0	0.025	5.6	4.5	0.27	21
6	Гуляш мясной (№ 437)	90	12.51	5.85	3.6	118.8								
	ИТОГО	750	29.35	25.01	112.31	803.2	0.101	0.412	21.65	5.215	411.9	88.66	3.19	173
		1310	42.89	39.81	207.74	1378.4								

**Третий день
Завтрак**

1	Каша пшеничная с маслом на молоке (№ 311)	200	4.2	8.4	26.2	202	0.08	0.06	1.6	0.18	15.1	24.0	0.2	2.25
2	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	0	0.027	0	0.025	5.6	4.5	0.27	21
3	Кофейный напиток с молоком (№ 692)	200	5.9	6.8	9.9	102	0.12	0.15	2.6	1.2	240	28	0.12	22.8
4	Пряник	30	2.13	1.92	21	108.6	0	0.027	10	1	5.6	4.5	1.9	65
5	Бутерброд с сыром (№ 3)	50	7.8	7.95	10.42	105	-	0.034	-	1.2	3.4	3.6	0.28	19.9
	ИТОГО	510	21.5	25.37	81.32	583.6	0.2	0.298	14.2	2.606	269.7	64.6	2.77	130.95

Обед

1	Рассольник Ленинградский (№ 132)	200	2,4	3,6	16,08	108	0	0.13	3.8	0.5	237.2	39.5	1.2	1.35
2	Пюре картофельное с/м (№ 520)	200	4,2	11	29	252		0.14	7.0	0.09	19.51	18.2	0.98	28.2
3	Рыба припущенная (№369)	90	16.74	1.08		75.6	0	0.03	10	5	23	9	0.6	21
4	Напиток из плод шиповни- ка(№705)	200	0.4		23.6	94	0.06	0.02	0.65	0.052	60.4	7.0	0.03	47.4
5	Хлеб ржаной	30	1.47	0,3	13.8	66	0	0.025	0	0.06	5.04	5.6	0.81	0.26
6	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.6	0	0.027	0	0.16	5.6	4.5	0.27	0.26
	Итого	750	27.58	16.28	96.91	667.2								
		1260	49.08	41.65	178.23	1250.8								

Четвёртый день
Завтрак

1	Каша с овсяными хлопьями с маслом на молоке (№ 311)	200	5,6	10,4	26,4	230	0	0,02	0	1,33	83,2	43,9	1,2	246
2	Бутерброд с маслом (№ 3)	40	2,2	18	13,6	130	0,06	0,027	6,51	0,010	5,6	5,5	0,27	0,86
3	Чай с молоком (№ 630)	200	2,13	2,13	23,06	116	0	0,19	0,09	-	120	0,1	0	50
4	Фрукты	100	0,4		9,3	39,6	0,11	0,027		0,027	25,3	5,52	1,15	8,7
5	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	1,8	0,028	-	0,66	10,8	12	1,74	5,82
	ИТОГО	570	11,8	30,83	86,16	581,6	1,97	0,319	14,2	2,027	290,5	71,52	4,63	312,18

Обед

1	Щи со св.капустой(№ 124)	200	1,6	3,44	8	70,4	0	0,02	4,5	0,012	51,3	16,3	2,0	8,75
2	Макароны отварные с/м (№ 332)	200	6,8	12,2	45,6	326	0	0,3	0	0,2	95,2	19,04	0,3	108
3	Котлета мясная (№ 451)	90	14,31	12,96	14,4	234,9	0,07	0,03	4,6	0,09	72,16	15,09	0,8	2,9
4	Соус томатный(№587)	50	1,3	2,4	4,2	44	0,18	0,08	8,5	0,796	96,8	19,14	0,09	53,1
5	Компот из сух/фрук (№ 639)	200	0,6		31,4	124	0	0,01	4	0,128	20,3	5	0,02	14,4
6	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,6	0	0,01	4	0,25	16,4	8,4	0,27	21
7	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,025	0	0,27	5,04	5,6	0,81	23,1
	ИТОГО	800	28,45	31,6	131,83	936,9	0,25	0,475	25,6	1,746	357,2	88,57	4,29	231,25
		1370	40,25	62,43	217,99	1518,5								

**Пятый день
Завтрак**

1.	Каша рисовая с маслом на молоке (№ 311)	200	2.2	8.2	21	172	0	0,2	11,1	1,04	240	35,1	1,5	140
2.	Чай с лимоном (№ 686)	200	0,3		15,2	60		0,04	2,3	0,4	22,8	20,4	1,2	178,4
3.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,6	0,1	0,027	1,6	0,48	15,6	4,8	0,27	132
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66		0,028		0,66	10,8	12	1,74	5,82
5.	Кондитерское изделие пряник(№805)	50	3,55	3,2	35	181								
	ИТОГО	510	9,89	12,0	99,43	550,6	0,17	0,295	15	2,58	289,2	72,3	4,71	456,22

Обед

1.	Суп картоф.с бобовыми (№ 139)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,06	0,3	0		16,4	86,2	19,04	0,4	164
2.	Рагу овощное (№224)	200	5,5	19,4	29	312	0,05	0,02	0,13		0,5	11,8	15,0	1,3	172
3.	Компот из свежих фруктов (631)	200	0,2		35,8	142	0	0	0		0,06	0,03	0	0,4	17,2
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,01	4		0,25	16,4	8,4	0,27	21
5.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,6	0	0,025	0		0,27	5,04	5,6	0,81	23,1
6.	Банан	100	0,8		13,1	54									
	ИТОГО	760	15,3	24,48	123,97	779,2									
		1270	25,19	36,48	223,4	1329,8	0,15	0,615	9,63	20,73	281,67	46,36	2,96	442,4	

**Шестой день
обед**

1.	Суп картоф с кру- пой(№138)	200	2.0	2.4	14.64	90.4	0,1	0,1	12,3	0,6	124	27,6	2,4	46,6
2.	Оладьи с повид- лом(№733)	150	10.95	10.5	68.7	420	0	0.027	0	0,4	5.6	10.5	0.27	0,24
3.	Напиток плод шипов- ника(№705)	200	0,4		23.6	94	0.07	0.15	2.6	1,2	146	28	0.12	22,8
4.	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	0	0.028	0	0.66	10.8	12	1.74	5,82
5.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.6								
6.	Фрукты(груша)	100	0,3		9,5	40								
	ИТОГО	710	17.49	13.5	144.67	782	0.17	0.305	14.9	2.86	286	78.1	4.53	75.46

**Седьмой день
Завтрак**

1.	Каша с овсяными хлопьями с маслом на молоке(№311)	200	5,6	10,4	26,4	230	0	0	3,5	3,4	196	0,2	0	698
2.	Бутерброд с сыром (№ 3)	50	7,8	7,95	10,42	105	0,06	0,027	6,51	0,010	5,6	5,5	0,27	0,86
3.	Кофейный напиток с молоком(№ 692)	200	5,9	6,8	9,9	102	0,11	0,12	0,13	0,2	24	43	2,1	14
4.	Кондитерское изделие(конфета шоколадная)	25	0,68	1,08	20,58	41	0	0,11	5	-	40,4	16,3	0,5	41
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,028	0	0,66	10,8	12	1,74	5,82
	ИТОГО	505	21,45	26,53	81,1	544	0,17	0,285	15,14	4,27	276,8	77	4,61	759,68

Обед

1.	Суп крестьянский с пшенич.крупой(№134)	200	2,08	4,24	11,44	92,8	0,01	0,07	6,0	0,68	135,7	29,1	1,2	0,98
2.	Макаронны отварные с/м (№ 332)	200	6,8	12,2	45,6	326	0,08	0,1	10,4	1,3	133,6	28,7	1,14	306
3.	Компот сух/ф (№ 639)	200	0,6		31,4	124	0	0	9	-	0,3	0	0,94	8
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,025	0	0,27	5,04	5,6	0,81	23,1
5.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,6	0	0,027	0	0,025	5,6	4,5	0,27	21
6.	Гуляш мясной (№ 437)	90	12,51	5,85	3,6	118,8	0	0,027	0	1	105,6	14,5	0,27	65
	ИТОГО	750	25,83	22,89	88,87	799,2	22,89	0,272	27,74	2,281	390,94	87,8	5,05	452,08
		1255	47,28	49,42	169,97	1343,2								

Восьмой день

Завтрак

1.	Каша манная с маслом на молоке (№ 311)	200	3.0	8.2	20	172	0	0,06	3,5	2	180,8	31,9	0,4	254
2.	Бутерброд с маслом (№ 3)	40	2,2	18	13,6	130	0	0.127	8.4	0.48	24.2	4.5	0.27	132
3.	Чай с молоком(№ 630)	200	2.13	2.13	23.06	116	0.07	0.04	1.6	0,4	35.6	23.8	1.27	178,4
4.	Фрукты	100	0,4		9.3	39.6	0.11	0.12	1.5	0,027	25.3	5.52	1.15	8,7
5.	Хлеб ржаной	30	1,43	0,3	13.8	66	0	0.028	0	0.66	10.8	12	1.74	5,82
	ИТОГО	570	9.16	28,63	79.76	523.6	0.18	0.375	15	3.567	276.7	77.72	4.83	578.92

Обед

1.	Уха с перлов круп (№ 181)	200	3.2	4.88	17.12	126.4	0,08	0,13	10,8	0,5	137,2	19,5	1,2	1,35
2.	Плов с мясом говяд (№ 443)	200	17,2	8,4	42,8	324	0,03	0,05	0	1	15	11.23	0.13	4,8
3.	Напиток из плод шипов- ника(№705)	200	0.4		23.6	94	0.1	0.01	3	0,128	2.3	5	0.12	14,4
4.	Капуста тушеная (№ 214)	60	1.14	3,7	3,18	50								
5.	Хлеб ржаной	30	1.47	0,3	13.8	66	0	0.025	0	0.27	5.04	5.6	0.81	23.1
6.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.6	0	0.027	0	0.025	5.6	4.5	0.27	21
	ИТОГО	720	25.78	17,58	114,93	732	0.4	0.362	22.4	3.123	286.24	77.27	2.86	286.75
		1290	34,94	46,21	194,69	1255,6								

Девятый день

Завтрак

1.	Каша пшеничная с маслом на молоке (№ 311)	200	4,2	8,4	26,2	202	0,4	0,02	0	1,32	113,2	33,9	1,2	246
2.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,6	0,6	0,027	0	0,4	5,6	12,5	0,27	0,24
3.	Какао на молоке (№ 693)	200	4,9	5	38,5	190	0	0,19	0,19	-	120	0,1	0	50
4.	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,8	0,03	14,5	0,82	26	19	1,7	16,5
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,028	0	0,66	10,8	12	1,74	5,82
	ИТОГО	500	18.04	18.6	93.23	592.6	1.8	0.295	14.69	3.2	275.6	77.5	4.91	318.56

Обед

1.	Борщ со свеж. капустой с картофелем(№ 110)	200	1.6	4,16	10,48	84,8	0,04	0,15	0,2	0,5	212,6	9,8	0,5	103
2.	Пюре картофельное с/м (№ 520)	200	4,2	11	29	252	0,06	0,15	0	0,3	118,1	35,5	0,7	109
3.	Компот из свежих фруктов (№ 631)	200	0,2		35,8	142	0,10	0,01	11	-	2,3	5,0	0,12	8,6
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,025	0	0,06	5,04	5,6	0,81	24,0
5.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,6	0	0,027	0	0,025	5,6	4,5	0,27	21
7.	Биточки мясные(№ 451)	90	14,31	12,96	14,4	234,9								
	ИТОГО	750	24.15	28.72	117.91	851.3	0.25	21.55	21.6	6.185	382.24	87.9	4.27	424.1
		1250	42.19	47.32	211.14	1443.9								

Десятый день
Завтрак

1.	Каша рисовая с маслом на молоке(№ 311)	200	2,2	8,2	21	172	0,07	0,3	11,3	1,04	190	38,1	0,9	140
2.	Бутерброд с сыром (№ 3)	50	7/8	7/95	10,42	105	0,05	0,027	2,1	4,18	25,6	18,5	1,07	15,62
3.	Кофейный напиток с молоком (№ 692)	200	5,9	6,8	9,9	102	0,06	0,02	0,95	0,15	60,4	7,0	1,03	210
4.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13/8	66	0	0,028	0	0,66	10,8	12	1,74	5,82
5.	Кондитерское изделие(пряник)	30	2,13	1,92	21	108,6								
	ИТОГО	510	19.5	25.17	76,12	553.6	0.18	0.375	14.35	6.03	286.8	75.6	4.74	371.44

Обед

1.	Суп картофельный с макаронами (№ 140)	200	2,32	2,0	16,8	96	0,1	0,07	12,2	0,18	95,7	28,1	1,2	1,6
2.	Пюре гороховое(№330)	150	14,7	1,5	34,95	214,5	0,06	0,3	0	20,5	86,2	19,04	0,4	205
3.	Курица отварная с овощами (№ 487)	100	17,28	6,66	0,54	135	0,064	0,01	0,15	0,4	119,8	11,09	0,8	89,4
4.	Чай с сахаром (№ 685)	200	0,2		15	58				0,6				0,6
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,025	0	0,27	5,04	5,6	0,81	23,1
6.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,6	0	0,027	0	0,025	5,6	4,5	0,27	21
	ИТОГО	700	38.34	10.76	95.52	641.1	0.25	0.45	20.85	22.97	384.55	87.39	4.1	380
		1210	57.84	35.93	171,64	1194.7								

Одиннадцатый день

завтрак

1.	Суп молочный с макаронами (№ 160)	200	5.6	6.32	19.76	112.8	0,08	0,06	1,6	0,19	15,1	24,0	0,2	2,5
2.	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.8	66	0	0.027	0	0.025	5.6	4.5	0.27	21
3.	Чай с молоком (№ 630)	200	2.13	2.13	23.06	116	0.12	0.15	2.6	1,2	240	28	0.12	22,8
4.	Конфета шок.	40	1.09	1.73	32.93	65.6	0	0.027	10	1	5.6	4.5	1.9	65
5.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.43	71.6	0.06	0.027	6.51	0,010	5.6	5.5	0.27	0,86
	ИТОГО	500	12.66	10.78	103.98	432	0.26	0.291	20.71	2.425	271.9	66.5	2.76	112.16

Обед

1.	Щи со свеж.капустой(№ 124)	200	1.6	3.44	8	70.4	0	0,13	3,8	0,5	237,2	39,5	1,2	1,35
2.	Оладьи с повидлом(№733)	150	10.95	10.5	68.7	420		0.14	7.0	1.2	19.51	18.2	0.98	615
3	Апельсиновый напиток (№ 699)	200	0,3		15,0	15	0.06	0.02	0.95	0,15	60.4	7.0	1.03	210
4	Фрукты(банан)	100	0.8		13.1	54								
5	Хлеб ржаной	30	1.47	0,3	13.8	66	0	0.025	0	0.2	5.04	5.6	0.44	37,8
6	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.43	71.6	0	0.027	0	0.025	5.6	4.5	0.65	50,4
	ИТОГО	710	17.49	14.54	133.03	697	0.89	0.452	28.75	4.615	450.55	109.9	6.39	960.5
		1210	30.15	25.32	237.01	1129								

Двенадцатый день

обед														
1.	Суп картофельный с крупой(№138)	200	2,0	2.4	14.64	90.4	0	0,06	3,5	0.204	180,8	31,9	0,4	174.6
2.	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.43	71.6	0	0.127	8.4	0,48	24.2	4.5	0.27	132
3	Напиток из плод шипов- ника(№705)	200	0.4		23.6	94								
3.	Рагу овощное(№224)	200	5.5	19.4	29	312	0.07	0.04	1.6	0,4	35.6	23.8	1.27	178,4
4.	Фрукты (груша)	100	0.3		9.5	40	0.11	0.12	1.5	0,027	25.3	5.52	1.15	8,7
5.	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13.8	66	0	0.028	0	0.66	10.8	12	1.74	5,82
	ИТОГО	760	12.04	22.4	104.97	674	0.18	0.375	15	1.771	276.7	77.72	4.83	499.52