

Главный государственный врач
по МО «Советский муниципальный район»
«Новоторяльский муниципальный район»
«Куженерский муниципальный район»

/Новикова Е.Н./

Перспектив

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд, № рецептуры	Масса порций, г	Пищевая ценность,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В	С	РР	кальций	магний	железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Первый день														
Завтрак														
1.	Каша гречневая вязкая с маслом на мол.(№306)	200 /10	6.0	9.4	31	240	0,2	0,2	0	-	190,04	39,4	1,09	
2	Бутерброд с сыром и маслом (№3)	47,5	6,5	9.6	9.3	154	0	0.027	0	-	50.6	14.5	0.27	
3	Пряники	100	7	2,1	29	141	0	0.11	5		40.4	16.3	0.5	
4	Чай с сахаром (№685)	200/1 5	0.3	-	15	58	0	0	9		0.3	0	0.94	
	ИТОГО		19,8 25%	21,1 26%	84,3 25,2 %	593 25,2%	0.2 28,6 %	0.3 28%	14 23%		281,34 25,6%	70.2 28%	2.9 24%	
Обед														

1	Суп картофел. макарон. издел мясом кур (110)	250/2 5	2.2	5.3	16.2	121.0	0.01	0.07	6.0	135.7	29.1	1.2
2.	Плов из курицы(№492)	250	19	16,25	35,25	312,5	0.08	0.1	10.4	133.6	28.7	1.14
3	Кисель (№591)	200	0.13	-	25	124	0,1	0.01	4	2.3	5	0,12
4	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42	0	0.027	0	5.6	4.5	0.27
5	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82	0	0.027	0	5.6	4.5	0.27
6	Тушёная капуста №534	100	5.0	6.2	21.4	188	0.04	0.15	0.5	121.85	16.06	0.98
			28,8 37%	38.05 35%	112 34%	838.32 35,6%	0,24 35%	0,4 33%	20,9 35%	404,65 36%	86.9 35%	3,98 33%

Второй день

Завтрак

1	Каша пшённая на молоке с сахаром, с маслом (№297)	200	14.8	8.0	49.0	260	0.1	0.1	10.3	250	21.6	1.4
2	Бутерброд с маслом (№1)	35	1.54	10.6	9.52	161	0	0.027	0	5.6	10.5	0.27
3	Какао с молоком №(693)	200	4.9	4.0	22.5	170	0.07	0.04	2.3	22.8	20.4	1.2
	ИТОГО		21.22 27%	22.6 28%	81.05 24%	591 25%	0.17 24%	0.2 24%	12.6 21%	278.4 25%	52.5 21%	2.9 24%

Обед

1	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы (№110)	250/2 5	2.2	3.3	16.2	121.0	0.01	0.07	16.0	235.7	31.1	1.2
2	Макаронны отварные	200	7.0	6.2	27	290	0.13	0.03	0.1	15	11.23	1.13

[illegible]

Третий день

Завтрак

забрак													
1.	Суп молочный с крупой рис (№161)	250	5.2	4.9	23.2	188	0,08	0,06	1,6		15,1	24,0	0,2
2.	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82	0	0.027	0	-	5.6	4.5	0.27
3.	Молоко кипячёное (№697)	200	5.9	6.8	9.9	123	0.12	0.15	2.6		240	28	0.12
4.	печенье	100	6.6	8.5	32.4	221	0	0.027	10		5.6	4.5	1.9
	ИТОГО		19,2 24%	20,35 25%	76 23%	583 25,1%	0.2 28,6 %	0.27 23%	14,2 23%		266,3 24%	61 24,4 %	2,5 21%

Обед

		Усад											
1.	Уха с перловой крупой с рыбой (№181)	250/25	2,6/4,0	5,3/0,4	24,3/0, 5	116/21	0	0,13	3,8		237,2	39,5	1,2

2.	Жаркое по-домашнему (№436)	300	11.25	12.25	27	375	-	0,14	7,0	19,51	18,2	0,98
3.	Д/гар. Огурцы свежие	50	0.6	6.45	1.2	52	0	0,03	10	23	9	0.6
4.	Кофейный напиток (№692)	200	3,2	3,6	22,0	136	0,06	0,02	0,65	60,4	7,0	0,03
5.	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42	0	0.025	0	5.04	5.6	0.81
6.	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82	0	0.027	0	5.6	4.5	0.27
7	Яблоко свеж.(№627)	150	0.4	0	11.29	50	0.17	0.027	0	35.6	4.5	0.17
	ИТОГО		24,6 35%	28,3 36%	105,6 1 32%	848.82 36%	0.23 32%	0.4 33%	21.45 35%	386.4 35%	88,3 35%	4,06 34%

Четвергый день

Завтрак												
1.	Каша ячневая с маслом(№302)	250	6,56	4,36	45,12	246,8	0	0,02	0	83,2	43,9	1,2
2.	Бутерброд с повидлом (№1)	25	3.54	8.6	9.52	161	0.06	0.027	6,51	5.6	5.5	0.27
3.	Чай с молоком (№686)	200	2,8	2.2	20.27	55.3	0	0.19	0.09	120	0.1	0
4	Яйцо варёное	1шт.	5.1	4.6	0.3	63	0.11	0.027		25.3	5.52	1.15
5	Вафли	25	1.45	-	12.9	58	0	0.027	7.6	45.6	4.5	0.27
	ИТОГО		19,45 25%	19,76 25%	76 23%	584.1 25%	0.17 24,2 %	0.3 25%	14,2 23%	279.7 25%	59.52 23,8 %	2,9 24%

Обед												
1.	Суп гороховый С курицей (№139)	250/25	4,2	5,6	17,3	167	0	0,02	4,5	51,3	16,3	2,0
2.	Рис отварной	200	7.6	6.4	16.8	292	0	0.3	0	95.2	19.04	0.3

	рассыпч.(297) Гуляш из мяса говядины	100	8.1	5.4	0.5		91	0.05	0.02	0.13		11.8	15.0	1.3	
3	Тушёная капуста №534	100	5.0	6.2	21.4		188	0.04	0.15	0.5		121.85	16.06	0.98	
4.	Чай с лимоном(№686)	200	0.24	0	15.69		61	0	0	0		0.03	0	0.4	
5.	Хлеб ржаной	28.0	1.05	0.15	8.82		42	0	0.025	0		5.04	5.6	0.31	
6.	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5		50.82	0	0.027	0		5.6	4.5	0.27	
	ИТОГО		27.49 35%	27.5 34%	114,9 34%		841.2 35%	0.25 35%	0.4 33%	20.6 34%		365.42 33%	84,9 34%	4,26 35%	
							947.20								
Шестой день															
Завтрак															
1.	Каша пшенная на молоке с маслом (№297)	200	13.8	7.0	59.0		260	0.1	0.1	12.3		124	27.6	2.4	
2.	Бутерброд с маслом (№1)	30	1.14	6.6	11.52		181	0	0.027	0	-	5.6	10.5	0.27	
3	Молоко кипячёное (№697)	200	3.9	6.8	9.9		143	0.07	0.15	2.6		146	28	0.12	
4	ИТОГО		18.84 24.4 %	20,4 25%	80.4 24%		584 25%	0.17 24,3 %	0.3 25%	15 25%		275.6 25%	66.1 26%	2,97 23%	
Обед															
1.	Суп гороховый куриный номер рецептуры	250/25 10	3.2	5.6	22.3		167	0	0.2	11.5	-	31.3	14.3	0.2	
2.	Картофель тушеный с луком (№216)	200	2,2	8,6	26,8		229	0	0,03	5,6		52,8	27,8	0,6	

3	Рыба жареная (№377)	75	17.5	14.31	22.15	155.95	0.07	0.03	4.6		157.16	28.09	0.2	
4	Кофейный напиток (№692)	200	0.2	-	15.0	136	0.13	0.01	0.03		0,05	0.02	0,05	
5.	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42	0	0.025	0		5.04	5.6	0.81	
6	Хлеб пшеничный Апельсин (№627)	25 100	1.5 0.3	0.15 0	10.5 8.6	50.82 60	0 0	0.027 0.03	0		5.6 116	4.5 9	0.27 2.1	
	ИТОГО		25.95 34%	28.81 36%	114,2 34%	840.8 35%	0.24 34%	0.4 33%	21.5 34%		367.95 33%	89.3 35%	4,23 35%	

Седьмой день

Завтрак

1.	Каша овсяная(№302)	200	8.2	12.4	31.0	178	0	0	3.5		196	0.2	0	
2.	Бутерброд с повидлом (№1)	25	3.54	6.6	9.52	161	0.06	0.027	6,51		5.6	5.5	0.27	
3.	сок	200	0,1	0	16	96	0.11	0.12	0.13		24	43	2.1	
4	Пряники	100	7	1.2	29	141	0	0.11	5		40.4	16.3	0.5	
	ИТОГО		18.84 24.4 %	20,2 25%	86.5 22%	576 25%	0.17 24%	0.3 25%	15 25%		266 24%	65 26%	2.9 23%	

Обед

1.	Рассольник ленингр. С мяс. кур. №139	250/25	11/2.8	4,5/1.9	52.1/0. 2	135.38	0.16	0.2	10.0		117.4	26.36	0.9	
2.	Ленивые голубцы	250	6.5	12.75	16.5	312.5	0.8	0.09	2.55		140.09	38.08	1.2	
3.	Чай с сахаром (№685)	200	0.3	-	15.0	58	0	0	9		0.3	0	0.94	
4.	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82	0	0.027	0		5.6	4.5	0.27	

5.	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42	0	0.025	0	5.04	5.6	0.81
6.	Печенье	100	3.6	8.5	12.4	241	0	0.027	0	105.6	14.5	0.27
	ИТОГО		26.75 35%	27.95 35%	115,5 34%	840 35%	0.24 34%	0.4 33%	21.5 35%	374.03 34%	89 35%	4,3 35%

Восьмой день

Завтрак

1.	Каша манная на молоке с сахаром, с маслом (№302)	200	3.8	4.2	30.4	212	0	0,06	3.5	180,8	31,9	0,4
2.	Бутерброд с сыром (№3)	40	5.9	6.8	9.9	115.7	0	0.127	8.4	24.2	4.5	0.27
3.	Какао с молоком (№693)	200	4,9	5,0	42,5	190	0,07	0,04	1.6	35.6	23.8	1.27
4.	Яйцо вареное №337	1 шт.	5.1	4.6	0.3	63	0.11	0.12	1.5	25.3	5.52	1.15
	ИТОГО		19.7 24%	20,6 25%	83.1 25%	580,7 25%	0.18 24,5 %	0.3 25%	15 25%	265.9 24%	65.7 26%	3.09 25%

Обед

1.	Уха с перловой крупой	250/25	2,6/4,0	4,3/0,4	14,3/0, 5	116	0,08	0,13	10,8	137,2	19,5	1,2
2.	Макароны отварные (№516) с соусом колбаса отварная	200 50 100	7,0 0.3 7.15	7,2 2.0 5.45	47 1.95 1.05	223 28 138	0,03 0.01	0,05 0.04 0.1	0 0.1	15 1.3 23.0	11,23 0.5 11.8	0,13 0,04 0.2
3.	Д/гар. Икра свекольная (№78)	100	2.4	8.6	7.0	132	0.03	0.08	7.5	196.8	29.14	1.39
4.	Компот из с.ф (№639)	200	0.6	-	31.4	124	0.1	0.01	3	2,3	5	0,12

5.	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42	0	0.025	0	5.04	5.6	0.81
6.	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82	0	0.027	0	5.6	4.5	0.27
	ИТОГО		26.6 35%	28.25 35%	123,5 36%	853 35%	0.25 35%	0.4 33%	21.4 35%	386.24 35%	87.27 35%	4,16 34%

Девятый день

Завтрак

1.	Каша ячневая №302	250	7,56	7,36	41,12	276,8	0.4	0,02	0	113,2	33,9	1,2
2.	Бутерброд с маслом	47.5	6.5	9.6	9.3	154	0.6	0.027	0	5.6	12.5	0.27
3.	Чай с молоком (№686)	200	2,8	2.2	20.27	55.3	0	0.19	0.19	120	0.1	0
4	Яблоко свежее (№627)	150	2.85		12.9	90	0.8	0.03	14.5	26	19	1.7
	ИТОГО		19.71 24%	19,16 24%	83.59 25%	576,1 25%	0.18 24,5 %	0.3 25%	14.69 24%	264.8 24%	65.5 26%	3.17 26%

Обед

1.	Суп крестьянский с крупой с кур.	250/25	2,6 4.8	5.3 1.9	11.3 0.2	116,0 38	0.04	0.15	0.2	212.6	9.8	0.5
2.	Рис отварной (297) кур. Отв. №439	250 75	4.8 7.01	8.1 6.5	29	192 105	0.06	0.15	0	118.1	35.5	0.7
3	Кисель №648	200	0.13	-	28.0	86	0.10	0,01	11	2.3	5.0	0.12
4	Хлеб ржаной	28.0	1.05	0.15	8.82	42	0	0.025	0	5.04	5.6	0.81
5	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82	0	0.027	0	5.6	4.5	0.27
6	Огурцы св.	50	0.8	2.6		32	0	0.03	10.4	33	14	1.6
7	Пряники	50	3.5	3.2	35	180	0.05	0.027	0	5.6	13.5	0.27

	ИТОГО		26.19 34%	27.9 35%	122.8 36%	841.8 35%	0.25 35%	0.4 33%	21.6 35%	382.24 35%	87.9 35%	4.27 35%	
Десятый день													
Завтрак													
1.	Каша пшеничная с маслом (№297)	200	8.2	8.4	51	286	0,07	0.3	11.3	190	38.1	0.9	
2.	Бутерброд с сыром и маслом (№3)	47,5	6,5	9.6	9.3	154	0.05	0.027	2.1	25.6	18.5	1.07	
3.	Кофейный напиток с молоком (№692)	200	5,2	2,9	22,0	136	0,06	0,02	0,95	60,4	7,0	1,03	
	ИТОГО		19.91 25%	20.9 26%	82.3 25%	576 25%	0.18 25%	0.3 25%	14.35 24%	276 25%	63.6 25%	3,1 26%	
Обед													
1.	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы (№110)	250/2 5	2.2	5.3	16.2	121.0	0.1	0.07	12.2	95.7	28.1	1.2	
2.	Гречка рассыпчатая (297)	200	11.6	10.4	36.8	252	0.06	0.3	0	86.2	19.04	0.4	
3	Котлеты жаренные п-ф	75	8.75	7.12	13.63	205.25	0.064	0.01	0.15	119.8	11.09	0.8	
4	Д/гар. Капуста тушеная (№534)	5	2.5	4.6	10.5	24.2	0.03	0.02	8.5	71.85	19.06	0.65	

4.	Компот из яблок свежих (№631)	200	0.2		25.8	142											
5.	Хлеб ржаной	27.5	1.05	0.15	8.82	42	0	0.025	0			5.04	5.6	0.81			
6.	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.15	10.5	50.82	0	0.027	0			5.6	4.5	0.27			
	ИТОГО		27.8	27.72	122,3	837.27	0.25	0.41	20.85			384.19	87.4	4,13			
			36%	35%	36%	35%	35%	34%	34.5%			35%	34.9	34.4	%		