

В соответствии с п. 8.1.3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

СОГЛАСОВАНО

Директор бюджетного учреждения профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Белоярский политехнический колледж»

Л.В. Гапончикова

«30» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

ИП Бугаева С.С.

С.С. Бугаева

«30» августа 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 15 ЛЕТ И СТАРШЕ

КОМПЛЕКС № 1 (ЗАВТРАК-ОБЕД)

СТОЛОВЫЕ УЧЕБНЫХ КОРПУСОВ № 1, № 2

БУ «БЕЛОЯРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

г. Белоярский

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Профлекс" Санкт-Петербург. Составитель: Голунова Л.Е. 2003г.

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: 15 лет и старше

День №3

№ рец.	Прием пищи	Масса порции	Пшеничные			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)								Минеральные вещества(мг)							
			Белкиг	Жирыг	Углеводы, г		В1	В2	В6	В12	С	А	К	Са	Р	Mg	I	Se	F	Fe		
1	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
завтрак																						
83/82	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,1	6	62	0,02	0,02	0,27	9,1	0,01	129,9	20,4	32	8,1	0,011	0	0,073	0,57			
304/03	Макароны запеченные с сыром	200	14,6	12,6	25	320,6	0,086	0,262	1,24	0,3	0,022	138,02	195,6	185,2	24,9	0,008	0,009	0,02	0,82			
949/82	Кисель из клюквы (густой)	180	0,1	0	14,7	55,4	0,002	0,02	0,17	0,5	0,02	11,9	6,8	8	0,7	0	0	0,71	0,08			
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	2,2	0	0	40	29	8	0	0	0	0	0,98			
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	23,5	12,5	0	0	0	0	0	1,05			
912/82	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	0,5	5	0,005	14,3	10	11	6	0,002	0,003	0,008	0,55			
Итого:		680	22,2	18,08	91,5	654,67	0,298	0,322	2,18	17,1	0,057	293,12	296,3	299,7	60,2	0,021	0,012	0,811	4,05			

обед

207/82	Рассольник Домашний	250	5,3	4	16,5	116	0,1	0,195	0	13,75	0,032	233,4	117,25	79	27,24	0,014	0	0,025	1
642/82	Плов	250	15,2	20,6	29,8	376,8	0,075	0,195	1	1	0,029	109,24	101	194	43	0,02	0	0,98	2
932/82	Компот из плодов или ягод сушеных (груша)	180	1,2	0,2	7,6	47,3	0,009	0,053	0,2	2,21	0	28,92	74,77	7	4,64	0	0	0,136	0,82
992/82	Шарлотка с яблоками	60	3,1	1,9	25	107,4	0,075	0,068	1,8	3,48	0,02	0	31,8	24,6	5,28	0	0,01	0,085	0
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	0	2,2	0	40	29	8	0	0	0	0	0,98
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	23,5	12,5	0	0	0	0	0	1,05
840	Итого:	840	30,5	27,68	114,9	817,17	0,439	0,511	3	22,64	0,081	361,56	388,32	368,1	100,66	0,034	0,01	1,226	5,85
Итого за завтрак и обед:		1520	52,7	45,76	206,4	1471,84	0,737	0,833	5,18	39,74	0,138	654,68	684,62	667,8	160,86	0,055	0,022	2,037	9,9

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Экономика" 1982г. Разработан НИИОП совместно с управлением

общественного питания Минторга СССР.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Профлекс" Санкт-Петербург. Составитель: Голунова Л.Е. 2003г.

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

День №4

№ рец.	Прием пищи	Масса порции	Пшеничные			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)								Минеральные вещества(мг)							
			Белкиг	Жирыг	Углеводы, г		В1	В2	В6	В12	С	А	К	Са	Р	Mg	I	Se	F	Fe		
1	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
завтрак																						
746/82	Каша вязкая (пшеница)	200	7,6	1,8	27,6	228,4	0,032	0,116	0,082	0,4	0,011	88,9	79,6	109,8	13,11	0,0025	0,0017	0,22	3,478			
1024/82	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,2	25,5	113	0,088	0,191	0,79	1,55	0,016	159,8	102,78	78	21,25	0,01	0,0104	0,24	0,091			
ГОСТ	Масло сливочное порционно	20	0,3	12,3	0,3	113,2	0	0	1,5	0	0,035	0	12	19	0	0	0	0,28	0			
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	0	2,2	0	40	29	8	0	0	0	0	0,98			
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	23,5	12,5	0	0	0	0	0	1,05			
912/82	Фрукты или ягоды свежие (манدارин)	100	0,8	0,2	5,5	38	0,06	0,03	0	1,3	0,001	51	35	17	11	0	0	0	0,15			
Итого:		600	18,7	18,48	94,9	662,27	0,33	0,337	2,372	17,15	0,063	299,7	292,88	287,3	65,86	0,0125	0,0121	0,89	5,699			

обед

85/82	Салат "Витаминный"(второй вариант)	100	3,2	6,2	7,4	40,2	0,03	0,09	0	7	0,003	90,3	98	31	6	0,003	0,0003	0,1	0,6
215/82	Суп картофельный	250	5,6	2,8	23,5	126,2	0,15	0,15	0	5	0,06	139,2	67,75	90,8	17	0,019	0	0,55	0,85
671/82	Виточки паровые	100	8,2	19	7	252,3	0,08	0,2	2	0,1	0,02	65,2	68,3	104	18,9	0,008	0	0,064	1
747/82	Рис отварной	180	7	0,9	47,8	193,5	0	0,072	0	0	0	65,3	67,6	128,3	36,12	0,0019	0,011	0,294	1,72
930/82	Компот из плодов консервированных (слива)	180	0,4	0,2	10	46,3	0	0	0	3,16	0	7,2	13,28	2,4	4,43	0,0014	0	0,2	0
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	0	2,2	0	40	29	8	0	0	0	0	0,98
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	23,5	12,5	0	0	0	0	0	1,05
Итого:		910	30,1	30,08	131,7	828,17	0,44	0,512	2	17,46	0,083	367,2	378,43	420	102,95	0,0333	0,0113	1,208	6,2

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1	В2	С	А	К	Са	Р	Мg	І	Se	F	Fe		
1	Итого за завтрак и обед:	1510	48,8	48,56	226,6	1490,44	0,77	0,849	4,372	34,61	0,146	666,9	671,31	707,3	168,81	0,4458	0,0234	2,098	11,899	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издво "Экономика" 1982г. Разработан НИИОП совместно с управлением общественного питания Мингорга СССР.																				
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издво "Проффикс" Санкт-Петербург. Составитель: Голунова Л.Е. 2003г.																				
День: пятница																				
Неделя: первая																				
Сезон: осенне-зимний																				
Возрастная категория: 15 лет и старше																				
День №5																				
1	Итого за завтрак и обед:	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21	
517/82	Рыба тушенная в томате с овощами	75/25	11,4	6,7	8,5	136,7	0,02	0,1	0,2	2,2	0,03	98	60	108,3	18,7	0,024	0	0,32	1,08	
759/82	Пюре картофельное	180	3,8	10,3	25,3	167,1	0,11	0,19	1,8	3,1	0,026	123	90	67,6	21,6	0,009	0,006	0,38	0,5	
1009/82	Чай с сахаром	180	0,1	0	7	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	2,2	0	0	0	40	29	8	0	0	0	0,98	
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	0	23,5	34,5	12,5	0	0	0	1,05	
912/82	Флоды или ягоды свежие (апельсин)	100	1,2	0,2	8,1	43	0,04	0,03	0,05	10	0,008	41	34	23	13	0,002	0,0005	0,17	0,3	
	Итого:	560	22,2	18,18	84,9	544,47	0,35	0,32	2,05	17,5	0,064	262	247,5	262,4	73,8	0,035	0,0065	0,87	3,91	
завтрак																				
81/82	Салат из белокочанной капусты	100	3,6	3,2	19,1	104	0,15	0,23	0,62	5,2	0,033	109	96	55	11	0,015	0,002	0	1	
176/03	Солянка грибная	250	4,3	8,5	13	108,8	0,02	0,17	1,25	5,75	0,03	98,8	103	75	25,45	0,015	0,007	0,6	0,75	
598/82	Бефстроганов из свинины	100	7,3	8,2	5,5	213,2	0,04	0,091	0,19	0,53	0,056	85,3	50,37	158,2	9,12	0	0,0063	0,34	1,9	
405/82	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	6,5	5	33,2	194,6	0,045	0	1	0	0	72,14	18,49	33	17,19	0	0	0,2	0,5	
1041/82	Напиток лимонный	180	0,1	2	7,9	25,9	0	0	0	7,8	0	24,25	31,8	7,4	7,6	0	0	0,26	0,1	
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	2,2	0	0	0	40	29	8	0	0	0	0,98	
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	0	23,5	34,5	12,5	0	0	0	1,05	
	Итого:	910	27,5	27,88	114,7	816,17	0,435	0,491	3,06	21,48	0,089	389,49	362,16	392,1	90,86	0,03	0,0153	1,4	6,28	
	Итого за завтрак и обед:	1470	49,7	46,06	199,6	1360,64	0,785	0,811	5,11	38,98	0,153	651,49	610,66	654,5	164,66	0,065	0,0218	2,27	10,19	
обед																				
661/82	Котлеты домашние	100	5,3	3,7	18,8	150	0	0,21	0,1	0,4	0,001	78,2	57,6	110,2	8,1	0,0075	0	0,179	0	
342/82	Капуста тушенная	180	5,1	2,5	9,5	110	0,049	0,048	0	8,17	0,0045	102,6	70,59	53,9	34,04	0,0053	0,005	0,195	1,17	
1011/82	Чай с молоком или сливками	180	0,1	1,4	20,1	89	0	0	0,02	0,72	0	0	10	2	0,004	0,005	0,169	0,2		
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	2,2	0	0	0	40	29	8	0	0	0	0,98	
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	0	23,5	34,5	12,5	0	0	0	1,05	
ГОСТ	Масло сливочное порционное	20	0,3	12,3	0,3	113,2	0	0	1,5	0	0,035	0	12	19	0	0	0	0	0,28	
912/82	Флоды или ягоды свежие (слива)	100	0,8	0,3	7,6	49	0,06	0,12	0,38	6	0,025	65,2	35	20	9	0,004	0	0,002	0,5	
	Итого:	680	17,3	21,18	92,3	680,87	0,289	0,378	2	17,49	0,0655	246	248,69	268,6	73,64	0,0208	0,01	0,825	3,9	
завтрак																				
58/82	Салат из свежих помидоров	100	1,5	4,1	3,6	59	0,02	0,06	0	12,1	0	83,7	95	16	9	0	0	0	0,21	
177/82	Борщ с картофелем	250	6	2	15,8	108,3	0,083	0,16	0	3,8	0,0327	102,6	42,03	55	27,4	0,016	0,0055	0,37	1,163	
обед																				

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издво "Экономика" 1982г. Разработан НИИОП совместно с управлением общественного питания Мингорга СССР.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, издво "Проффикс" Санкт-Петербург. Составитель: Голунова Л.Е. 2003г.

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 15 лет и старше

День №6

438/03	Мясо тушеное	100	12,3	9	27,3	252,3	0,1	0,2	0	2	0,003	101,5	20,8	159,4	22	0,005	0,01	0,5	2,5
411/82	Каша вязкая (ячневая)	180	15	5,2	14,9	159,8	0,001	0,01	1,36	0	0,033	1,5	4,38	2,2	0,46	0	0	0	0,034
1032/82	Раженка	180	2,8	4	4,2	67	0,02	0,013	1,05	0,3	0,017	86	12,4	54,3	5	0,015	0	0,4	0,1
1011/82	Сок фруктовый абрикосовый	180	0,9	0	12,9	34,5	0,02	0,04	0	4	0,0037	34,5	30	32,4	10	0	0	0	0,2
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	0	2,2	0	0	23,5	34,5	12,5	0	0	0	0,98
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	0	379,71	382,8	94,36	0,036	0,0155	1,27	6,237
Итого:		1090	30,7	25,28	114,7	873,07	0,424	0,483	2,41	24,4	0,0894	409,8	628,4	651,4	168	0,0568	0,0255	2,095	10,137
Итого за завтрак и обед:		1770	48	46,46	207	1553,94	0,713	0,861	4,41	41,89	0,1549	655,8	628,4	651,4	168	0,0568	0,0255	2,095	10,137

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изво "Экономика" 1982г. Разработан НИИОПол совместно с управлением общественного питания Минторга СССР.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изво "Профлекс" Санкт-Петербург. Составитель: Голунова Л.Е. 2003г.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

День №7

№ рец	Прием пищи	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	К	Са	Р	Мг	1	18	19	20	21
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21
завтрак																			
ГОСТ	Горошек консервированный (порционно)	64	1,9	0,1	4,7	25,6	0,022	0,015	0	4,99	0,038	67,84	12,8	18	12,16	0	0	0	0,26
288/82	Омлет натуральный	250	12,8	8,7	7,4	256	0,057	0,3	0,2	1	0,009	159,6	186,8	180	26,6	0,021	0,001	0,62	0,38
1010/82	Чай с лимоном	180	0,2	0,1	13,6	56	0,005	0,012	0	4,04	0,002	0	0,054	8	6	0	0	0,002	0,8
ГОСТ	Масло сливочное порционно	20	0,3	12,3	0,3	113,2	0	0	1,5	0	0,035	0	12	19	0	0	0	0,28	0
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	2,2	0	0	0	40	29	8	0	0	0	0,98
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	23,5	34,5	12,5	0	0	0	0	1,05
912/82	Флоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	0,5	5	0,005	14,3	10	11	6	0,002	0,01	0,008	0,55
Итого:		714	21,3	22,58	71,8	667,47	0,294	0,347	2,2	17,23	0,0548	241,74	285,154	299,5	71,26	0,023	0,011	0,91	4,02

обед

№ рец	Прием пищи	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	К	Са	Р	Мг	1	18	19	20	21
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21
завтрак																			
196/82	Щи из свежей капусты	250	2	0,2	4,8	60	0,04	0,1	0	8,4	0,0065	83,2	91,25	52	25,75	0,007	0,0075	0,32	1
632/82	Гуляш	100	12,9	2,2	13,7	326	0,041	0,28	0,8	4,6	0,031	93,7	92,6	133,6	11,3	0	0,003	0	0,85
757/82	Картофель отварной	180	3,7	1,1	38,4	154,8	0,176	0,054	0,4	4,4	0	42,3	74	72	37	0	0	0	0,21
930/82	Компот из плодов консервированных (сливы)	180	0,4	0,2	10	46,3	0	0	3,16	0	7,2	13,28	2,4	4,43	0,0014	0	0	0,2	0
991/82	Яблоки в слое	60	2,3	5,9	11,4	98	0,03	0,06	1,8	1,52	0,052	10,396	26,5	37,1	5,94	0,024	0,005	0,97	1,8
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	2,2	0	0	0	40	29	8	0	0	0	0,98
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	23,5	34,5	12,5	0	0	0	0	1,05
Итого:		870	27	30,38	114,3	854,77	0,467	0,494	3	24,28	0,0895	226,4	361,13	360,6	104,92	0,0324	0,0185	1,49	5,89
Итого за завтрак и обед:		1584	48,3	52,96	186,1	1522,24	0,761	0,841	5,2	41,51	0,1443	468,14	646,284	660,1	176,18	0,0554	0,0265	2,4	9,91

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изво "Экономика" 1982г. Разработан НИИОПол совместно с управлением общественного питания Минторга СССР.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изво "Профлекс" Санкт-Петербург. Составитель: Голунова Л.Е. 2003г.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

День №8

№ рец	Прием пищи	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	К	Са	Р	Мг	1	18	19	20	21
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21
завтрак																			
42/82	Сыр	20	4,6	2,9	0	72,8	0,028	0,16	0,192	0,14	0,002	88	106	100	9	0,009	0,0029	0	0,2
4/08	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,1	6,3	24,1	182	0,058	0,18	0,165	8	0,001	128,28	89,53	89,9	17,48	0,01	0,0075	0	0,62
949/82	Кисель из клюквы (густой)	180	0,1	0	14,7	55,4	0,002	0,02	0,17	0,5	0,001	11,9	6,8	8	0,7	0	0	0,71	0,08
ГОСТ	Масло сливочное порционно	20	0,3	12,3	0,3	113,2	0	0	1,5	0	0,035	0	12	19	0	0	0	0,28	0
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	2,2	0	0	0	40	29	8	0	0	0	0,98
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	23,5	34,5	12,5	0	0	0	0	1,05

№	Применение	Масса порции	Пшеница				Углеводы, г		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)										Минеральные вещества(мг)									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	В1	В2		В12	С	Д	Е	А	К	Са	Р	Мg	І	І8	І9	І0	І1	І2	І3	І4	І5	І6	І7
912/82	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	0	5	0,02	39	19	16	14	0,001	0	0,01	1,3										
Итого:		620	18,2	22,78	85,4	640,07	0,288	0,228	2,027	15,84	0,059	267,18	296,83	296,4	61,68	0,02	0,0104	1	3,672										
обед																													
85/82	Салат "Витаминный"(второй вариант)	100	3,2	6,2	7,4	40,2	0,03	0,09	0	7	0,003	90,3	98	31	6	0,003	0,005	0,1	0,6										
207/82	Рассольник Домашний	250	5,3	4	16,5	116	0,1	0,195	0	13,75	0,032	223,4	117,25	79	27,24	0,004	0	0,025	1										
100	8,2	19	0,2	252,3	8,2	7	0,08	0,2	2	0,1	0,02	65,2	68,3	104	18,9	0,008	0	0,034	1										
67/182	Биточки паровые	180	6,1	1,8	27	140,7	0,088	0,016	0	0	0	23,3	0	0	0	0,0024	0	0	0										
411/82	Каша рассыпчатая (пшеница)	200	0,2	0	20,2	100,1	0,005	0,018	1	0,36	0,03	8,2	33,68	85,6	17,46	0,0155	0,01	0	1,54										
933/82	Компот из смеси сухофруктов (курага, черносмородина)	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	2,2	0	0	40	29	8	0	0	0	0	0,98										
ТУ	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	23,5	34,5	12,5	0	0	0	0	1,05										
ТУ	Хлеб бородинский	930	28,7	31,98	114,1	818,97	0,453	0,519	3	23,41	0,085	410,4	380,73	363,1	90,1	0,0329	0,015	0,159	6,17										
Итого:		1550	46,9	54,76	199,5	1459,04	0,741	0,847	5,027	1,144	677,58	677,56	659,5	151,78	0,0529	0,0254	1,159	9,842											
Итого за завтрак и обед:																													

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Экономика" 1982г. Разработан НИИОП совместно с управлением

общественного питания Мингорга СССР.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Профгос" Санкт-Петербург. Составитель: Голунова Л.Е. 2003г.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2008г.

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Применение	Масса порции	Пшеница				Углеводы, г		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)										Минеральные вещества(мг)									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	В1	В2		В12	С	Д	Е	А	К	Са	Р	Мg	І	І8	І9	І0	І1	І2	І3	І4	І5	І6	І7
131/82	Икра свекольная или морковная	100	2,3	3,5	11,7	76	0,02	0,09	0,5	1,9	0,008	102	62,1	45,3	13,3	0,0061	0	0,041	0,9										
631/82	Жаркое по-домашнему	250	10,3	6	27,8	216	0,06	0,2	0	0	0,013	147	69,5	152	30	0,015	0,01	0,39	1,2										
1009/82	Чай с сахаром	180	0,1	0	7	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
ГОСТ	Масло сливочное порционное	20	0,3	12,3	0,3	113,2	0	0	1,5	0	0,035	0	12	19	0	0	0	0,28	0										
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	2,2	0	0	40	29	8	0	0	0	0,98											
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	23,5	34,5	12,5	0	0	0	1,05											
912/82	Плоды или ягоды свежие (манدارин)	100	0,8	0,2	5,5	38	0,06	0,03	0	1,3	0,001	51	35	17	11	0	0	0,15	0,1										
Итого:		750	19,5	22,98	88,3	640,87	0,32	0,32	2	17,1	0,057	300	242,1	296,8	74,8	0,0211	0,01	0,861	4,23										
обед																													
59/82	Салат из свеж. помидор и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	0,04	0,06	0	5,9	0,022	47	69	38	8	0	0,005	0,05	0,4										
162/03	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	8	28,3	233,3	0,2	0,22	1,05	2,15	0,037	112,3	122	93,3	28,25	0,008	0,0052	0,46	2,1										
506/82	Рыба (филе) припущенная	100	7,3	12,5	9,3	205,9	0,014	0,2	1	6,3	0,004	103,5	63	142,7	18,6	0,024	0,0054	0,23	1,1										
405/82	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	6,5	5	33,2	194,6	0,045	0	1	0	0	72,14	18,49	33	17,19	0	0	0,2	0,5										
1041/82	Напиток лимонный	180	0,1	0,1	7,9	25,9	0	0	7,8	0	0	24,25	31,8	7,4	7,6	0	0	0,26	0,1										
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	2,2	0	0	40	29	8	0	0	0	0,98											
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	23,5	34,5	12,5	0	0	0	1,05											
Итого:		910	27,2	30,68	118	886,37	0,479	0,48	3,05	24,35	0,063	359,19	367,79	377,9	100,14	0,032	0,0156	1,2	6,23										
Итого за завтрак и обед:																													

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Экономика" 1982г. Разработан НИИОП совместно с управлением

общественного питания Мингорга СССР.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Профгос" Санкт-Петербург. Составитель: Голунова Л.Е. 2003г.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Применение	Масса порции	Пшеница				Углеводы, г		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)										Минеральные вещества(мг)									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	В1	В2		В12	С	Д	Е	А	К	Са	Р	Мg	І	І8	І9	І0	І1	І2	І3	І4	І5	І6	І7
91/04	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	12	8	31,4	217,2	0,052	0,274	0,14	5,2	0,068	202,3	149,46	167,8	43,44	0,015	0,0055	0,43	1,08										
обед																													

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№	Применение	Масса порции	Пшеница				Углеводы, г		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)										Минеральные вещества(мг)									
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Углеводы, г	В1	В2		В12	С	Д	Е	А	К	Са	Р	Мg	І	І8	І9	І0	І1	І2	І3	І4	І5	І6	І7
1	Итого:	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21										
завтрак																													

1011/82	Чай с молоком или сливками	180	0,1	1,4	20,1	89	0	0	0,02	0,72	0	0	0	0	0	0	0,004	0,005	0,169	0,2
ГОСТ	Масло сливочное порционно	20	0,3	12,3	0,3	113,2	0	0	1,5	0	0,035	0	0	0	0	0	0	0	0,28	0
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	0	2,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,98
ТУ	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	101	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,004	0	0,002	0,5
912/82	Плоды или ягоды свежие (спива)	100	0,8	0,3	7,6	49	0,06	0,12	0,38	6	0,025	65,2	20	9	0,004	0	0,023	0,0105	0,881	3,81
	Итого:	400	18,9	22,98	95,4	638,07	0,292	0,294	2,04	14,12	0,0668	267,5	272,3	74,94	0,023	0,0105	0,881	0,0105	0,881	3,81

83/82	Салат из квашеной капусты	100	1,4	0,02	6	62	0,02	0,02	0,27	9,1	0,01	128,9	20,4	32	8,1	0,011	0	0,073	0,57
225/82	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30	5,4	3,8	16,5	122,3	0,05	0,088	1,05	8,25	0,036	92,3	19,59	53	17,25	0	0	0,42	1,25
598/82	Бефстроганов из свинины	100	7,3	8,2	5,5	213,2	0,04	0,091	0,19	0,53	0,26	85,3	50,37	158,2	9,12	0	0,0063	0,34	1,9
759/82	Щур картофельное	180	3,8	10,3	25,3	167,1	0,11	0,19	1,8	3,1	0,026	123	90	67,6	21,6	0,009	0,006	0,38	0,5
732/03	Напиток апельсиновый	180	0,1	0	17,5	77,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1032/82	Кефир	180	3,8	4,5	7,2	95,4	0,03	0,094	0,054	1,26	0,039	12,3	196	52	28	0,015	0,003	0,036	0,085
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,33	16,1	68,67	0,1	0	0	2,2	0	0	20	29	8	0	0	0	0,98
ТУ	Хлеб бородинский	840	27,5	31,88	114	907,07	0,43	0,483	3,364	24,44	0,0812	441,8	419,86	426,3	104,57	0,035	0,0153	1,249	6,335
	Итого за завтраки и обеды:	1240	46,4	54,86	209,4	1545,14	0,722	0,877	5,404	38,56	0,148	709,3	689,82	698,6	179,51	0,088	0,0258	2,13	10,145

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изво "Экономика" 1982г. Разработан НИИОП совместно с управлением

общественного питания Минторга СССР.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изво "Профис" Санкт-Петербург: Составитель: Толунова Л.Е. 2003г.

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений,

в 2-х частях - под ред. доц. Корюка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.