



Комплексный обед (по указу) (5 - 11кл)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Лапшина В.Т.														1996г
Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Энерг/ц	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
сборник рецептов 2004г.,1996г.														
		Выход	К/кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
ОБЕД														
Рассольник Ленинград.на кур.буль-не	132	250.00/25.00	142.00	4.00	4.90	20.10	0.1	7.54	1000.00	1.629	26.45	71.95	25.90	0.98
Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	463	75.00/45.00	179.80	8.00	10.50	10.00	0.05	15.10	100.00	0.60	32.60	117.10	20.20	11.6
Каша гречневая	302	180.00	155.70	5.40	8.10	26.80	0.193	0.00	33.55	0.41	9.60	135.05	90.00	3.025
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81.00	0.50	0.00	19.80	0.006	0.40	200.00	0.00	25.20	39.60	19.40	0.6
Хлеб пшеничный	114	30.00	70.00	2.30	0.20	15.70	0.033	0.00	0.00	0.33	6.00	18.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	115	30.00	51.20	1.40	0.20	15.00	0.054	0.00	0.30	0.42	10.50	23.56	14.00	1.17
Печенье		40.0	156.80	2.64	3.36	28.96	0.03	0.00	0.00	0.00	8.40	31.00	5.84	0.4
ИТОГО:			836.50	24.24	27.26	136.36	0.47	23.04	1333.85	3.39	118.75	436.76	179.54	18.11
2 день														
ОБЕД														
Суп картоф. с мясн.фрикадельками	137	250.00/25.0	147.00	6.20	5.90	17.00	0.125	10.00	1000.00	1.00	25.75	118.25	32.75	1.75
Жаркое по-домашнему сб.рец.1996г.	394	50.00/150.00	266.00	15.20	10.40	22.90	0.255	8.97	51.00	1.13	31.10	12.80	65.70	4.03
Компот из яблок с лимоном	54-34хн	200.00	46.70	0.30	0.20	11.10	0.01	3.12	1.58	0.00	10.00	6.10	4.70	1.02
Хлеб пшеничный	114	60.00	140.00	4.60	0.40	31.40	0.066	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
Вафли		40.00	205.71	2.60	11.20	14.80	6.48	0.00	0.00	0.00	10.00	35.05	6.50	0.6
ИТОГО			805.41	28.90	28.10	97.20	6.94	22.09	1052.58	2.79	88.85	211.20	118.05	8.06
3 день														
ОБЕД														
Суп картоф.с рыбными консерв.	142	250.00	187.00	6.90	8.40	20.50	0.15	15.00	500.00	0.225	22.75	90.75	3.70	1.5
Биточки рубл.из птицы паров.	451	100.00	126.40	14.70	10.90	8.10	0.09	1.80	100.00	2.00	29.40	182.20	42.70	2
Макаронные изд.отварные с маслом	332	180.00	236.00	6.30	9.88	42.30	0.104	0.00	21.80	0.95	12.19	1.93	9.76	0.986
Компот из ягод суш. (изюм)	638	200.00	75.80	0.40	0.10	18.40	0.008	1.08	0.00	0.00	6.40	21.20	19.40	0.18
Хлеб пшеничный	114	30.00	70.00	2.30	0.20	15.70	0.033	0.00	0.00	0.33	6.00	18.50	4.20	0.33
Хлеб ржаной	115	30.00	51.20	1.40	0.20	15.00	0.054	0.00	0.30	0.42	10.50	23.56	14.00	1.17
ИТОГО:			746.40	32.00	29.68	120.00	0.44	17.88	622.10	3.93	87.24	338.14	93.76	6.17
4 день														

ОБЕД														
Суп карт с макар.изд.на кур б-не	140	250.00/25.00	147,00	7,10	4,60	21,10	0,165	10,86	1267,00	1,129	30,02	146,80	38,42	1,809
Плов из свинины	403	60.00/140.00	309,60	20,40	11,11	35,73	0,1	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9
Компот из кураги	638	200.00	66,90	1,00	0,10	15,70	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	19,40	3,2
Хлеб пшеничный	114	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	18,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	115	30.00	51,20	1,40	0,20	15,00	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	23,56	14,00	1,17
ИТОГО:			644,70	32,20	16,21	103,23	0,45	24,06	2170,80	4,08	107,62	376,76	101,72	7,41
5 день														
ОБЕД														
Борщ с кап.карт.на кур.буль-не со смет.	110	250.00/25.00	171,00	2,95	2,55	13,10	0,79	12,86	11,17	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
Гуляш сб.рец.1996г.	401	75.00/45.00	161,10	16,00	8,00	5,00	0,075	5,70	0,00	0,68	16,95	192,30	28,72	2,475
Рис отварной	511	150.00	203,50	3,70	4,80	36,50	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,50	0,00	19,80	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб пшеничный	114	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	18,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	115	30.00	51,20	1,40	0,20	15,00	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	23,56	14,00	1,17
ИТОГО:			737,80	26,85	15,75	105,10	1,00	19,11	346,47	4,06	116,42	608,61	138,74	9,13
6 день														
ОБЕД														
Бульон из птицы с яйцом	107	250./25/20	158,10	13,30	11,30	1,14	0,039	0,75	302,00	0,292	23,25	147,40	17,50	2
Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	463	75.00/45.00	179,80	8,00	10,50	10,00	0,05	15,10	100,00	0,60	32,60	117,10	20,20	11,6
Макаронные изд.отварные с маслом	332	180.00	236,00	6,30	9,88	42,30	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
Компот из кураги	638	200.00	66,90	1,00	0,10	15,70	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	19,40	3,2
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО:			780,80	33,20	32,18	100,54	0,36	19,85	427,30	2,90	111,14	345,03	75,26	18,45
7 день														
ОБЕД														
Суп карт.с крупой на кур.б-не	138	250.00/25.0	140,00	6,70	5,10	18,40	0,165	10,61	1117,00	0,629	28,52	171,30	42,17	1,809
Биточки рубл.из птицы паров.	500	100.00	126,40	14,70	10,90	8,10	0,09	1,80	100,00	2,00	29,40	182,20	42,70	2
Каша гречневая	302	180.00	155,70	5,40	8,10	26,80	0,193	0,00	33,55	0,41	9,60	135,05	90,00	3,025
Компот из яблoк с лимоном	54-34хн	200.00	46,70	0,30	0,20	11,10	0,01	3,12	1,58	0,00	10,00	6,10	4,70	1,02
Хлеб пшеничный	114	30.00	70,00	2,30	0,20	15,70	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	18,50	4,20	0,33
Хлеб ржаной	115	30.00	51,20	1,40	0,20	15,00	0,054	0,00	0,30	0,42	10,50	23,56	14,00	1,17
итого:			590,00	30,80	24,70	95,10	0,55	15,53	1252,43	3,79	94,02	536,71	197,77	9,35
8 день														
ОБЕД														
Суп карт.с бобовыми на кур.буль-не	139	250.00/25.00	232,00	7,15	5,95	22,30	0,24	9,61	1267,00	1,129	55,27	242,05	56,42	4,06
Плов из птицы	492	60.00/140.00	301,80	12,10	13,40	26,72	0,06	1,01	48,00	3,57	45,10	199,30	47,50	2,19
Компот из ягод суш. (изюм)	638	200.00	75,80	0,40	0,10	18,40	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
ИТОГО:			749,60	24,25	19,85	98,82	0,37	11,70	1315,00	5,36	118,77	501,55	131,72	7,09
9 день														
ОБЕД														
Щи из свеж.кап.на кур.б-не	124	250.00/25.0	115,00	6,20	6,40	10,10	0,115	20,86	1267,00	0,38	62,27	133,80	36,92	1,559
Жаркое по-домашнему сб.рец.1996г.	394	50.00/150.00	266,00	15,20	10,40	22,90	0,255	8,97	51,00	1,13	31,10	12,80	65,70	4,03
Компот из смеси сухофруктов	639	200.00	81,00	0,50	0,00	19,80	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
Хлеб пшеничный	114	60.00	140,00	4,60	0,40	31,40	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Печенье		50.00	196,00	3,30	3,36	21,45	0,03	0,00	0,00	0,00	8,40	31,00	5,84	0,4
ИТОГО:			798,00	29,80	20,56	105,65	0,47	30,23	1518,00	2,16	138,97	256,20	136,26	7,25
10 день														

[illegible]