

Директор ГБОУПО СЗВМК г. Севастополя

БАРАНОВ Н.В.

И.П. Багоян А.Г.

Багоян А.Г.

на 2024-2025 г. Для учащихся ГБОУДО «СевМК» имени А.В.Геловани

Составлено на основании сборников рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях

Сборник технологических карт, рецептов блюд, кулинарных изделий для школьного и студенческого питания ООО Фирма Партнер, Уфа 2014.

N рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg	Fe	
	1-й день ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК												
Рец.297сб.2004 №177	Каша рисовая со сл. маслом	1/150	5,8	4,8	36,3	215	0,13	0,00	46,17	-	27,90	1,03	
Рец.289сб.2011 №108	Биточки в соусе	80/30	11,9	9,5	9,7	172	0,06	0,30	44,84	-	23,42	0,96	
ПП	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22	
Рец.686сб.2004 №284	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12	2,73	-	0,73	0,06	
	ОБЕД												
Рец.138сб.2004 №61	Суп гречневый крупный и картофелем	1/250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	7,0	15,49	-	24,01	0,91	
Рец.431сб.2004 №123	Печень тушенная в соусе	1/100	20,6	14,6	2,5	224	0,25	13,16	1076	-	21,85	7,83	
Рец.297сб.2004 №175	Каша пшеничная со сл. маслом	1/150	7,8	6,3	43,6	266	0,25	0,00	18,68	-	54,48	1,82	
ПП	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22	
Рец.639(3)сб.2004 №293	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	14,62	-	8,50	0,92	
	2-й день ВТОРНИК ЗАВТРАК												
Рец.2сб.2004 №181	Каша овсяная	1/200	7,2	9,1	31,5	238	0,18	0,45	121,5	-	59,53	1,47	
Рец.3сб.2004 №2	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/25	5	7,1	14,5	144	0,05	0,07	107,5	-	15,4	0,68	
Рец.631сб.2004 №294	Компот из свежих яблок и ягод	1/200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	6,03	-	3,13	0,80	
	ОБЕД												
Рец.138сб.2004 №61	Суп гороховый с картофелем	1/250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	7,0	15,49	-	24,01	0,91	
Рец.436сб.2004 №97	Жаркое по-домашнему	50/150	19,3	19,9	18,9	334	0,16	8,77	23,88	-	48,35	3,59	
ПП	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22	
	Сок	1/200	0,27	-	22,8	97,27	-	20,0	52	2,67	30	3,2	
	3й день СРЕДА ЗАВТРАК												
Рец.311сб.2004 №190	Каша манная молочная жидкая	1/200	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,48	114,40	-	17,03	0,38	
Рец.277сб.2003 №245	Блины с повидлом	1/120	6,0	8,2	36,8	245	0,07	0,98	94,42	-	16,81	1,24	
Рец.276сб.2008 №307	Кисель из ягод	1/200	0,2	0,1	19,5	79	0,01	19,2	10,11	-	6,74	0,31	
	ОБЕД												
Рец.110сб.2004 №56	Борщ из свежей капусты	1/250	1,7	5,0	11,6	97	0,04	7,94	28,94	-	20,97	0,95	
Рец.492сб.2004 №131	Плов из курицы	1/180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,55	18,39	-	33,90	1,54	
ПП	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22	
Рец.631сб.2004 №294	Компот из св. яблок и ягод	1/200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	6,03	-	3,13	0,80	

[illegible]

Рец.138сб.2004 №61	Суп гороховый на куринном бульоне	1/250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	7,0	15,49	-	24,01	0,91
Рец.462сб.2004 №106	Тедфеля гов / свин. с соусом	80/40	9,2	13,0	10,7	197	0,03	0,47	11,82	-	17,72	0,76
Рец.297сб.2004 №172	Каша гречневая со сл. маслом	1/150	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,00	16,88	-	159,54	5,47
ПП	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
	Сок	1/200	0,27	-	22,8	97,27	-	20,0	52	2,67	30	3,2
	7-й день ВТОРНИК ЗАВТРАК											
Рец.311сб.2004 №190	Каша манная молочная жидкая	1/200	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,48	114,40	-	17,03	0,38
Рец.3сб.2004 №2	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/25	5	7,1	14,5	144	0,05	0,07	107,5	-	15,4	0,68
Рец.423сб.2003 №287	Кофейный напиток	1/200	1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,08	51,37	-	5,62	0,04
	ОБЕД											
Рец.140сб.2004 №59	Суп с макаронными изд. на кур. бульоне	1/250	2,7	2,5	18,8	111	0,08	6,60	13,38	-	20,92	0,86
Рец.178сб.2003 №121	Оладьи из печени	1/100	16,1	11,2	10,8	209	0,19	9,91	24,58	-	18,90	5,05
Рец.297сб.2004 №174	Каша пшеничная Аутек со сл. маслом	1/150	8,0	4,9	47,0	255	0,18	0,00	27,96	-	40,22	3,02
ПП	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
Рец.639(3) сб.2004 №293	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	14,62	-	8,50	0,92
	8-й день СРЕДНЯ ЗАВТРАК											
Рец.297сб.2004 №172	Каша гречневая со сл. маслом	1/150	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,00	16,88	-	159,54	5,47
Рец.471сб.2004 №103	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162	0,04	0,02	23,84	-	20,99	0,92
ПП	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
Рец.686сб.2004 №284	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12	2,73	-	0,73	0,06
	ОБЕД											
Рец.138сб.2004 №61	Суп картофельный с крупой	1/250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	7,0	15,49	-	24,01	0,91
Рец.492сб.2004 №131	Плов из курицы	1/180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,55	18,39	-	33,90	1,54
ПП	Хлеб	1/30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	46	17,4	6,6	0,22
	Сок	1/200	0,27	-	22,8	97,27	-	20,0	52	2,67	30	3,2

[illegible]

В случае отсутствия необходимого сырья для приготовления блюд цикличного меню разрешается его замена другими блюдами сборника технологических карт, рецептов изделий для школьного и студенческого питания.

И.П. БАГОЯН А.Г.

