

# **Libro de Cocina para Broadview Elementary**

**Creado por HPS Menu Planner**

# Tabla de Contenido

**Turkey & Cheese Sandwich**

**Turkey & Cheese Wrap**

**tacos**

**Spaghetti w/Raw Ground Beef**

**Pasta Bake w/Raw Ground Beef**

**Avena**

**Chili with Raw Ground Beef**

# Turkey & Cheese Sandwich

<b>Porciones:</b>	1.00	<b>Categoría:</b>	Entree
<b>Tamaño de la Porción:</b>	1.00 Sandwich	<b>Proceso HACCP:</b>	No Cook
<b>Tipo de Comida:</b>	Lunch	<b>Receta ID:</b>	R-44012
<b>Escuela:</b>	Broadview Elementary		

## Ingredientes

Descripción	Medición	Instrucciones de Preparación	DistPart #
QUESO SLCD AMARILLO 6-5 COMM	2 Slice		334450
BREAD WGRAIN WHT 16-22Z GCHC	2 Slice		266547
TURKEY BRST SMKD SLCD 8-5# COMM	1 1/2 Ounce	1.5 oz. = 1 oz. M/MA	865790

## Instrucciones de Preparación

Prepare sandwiches and hold at 40 degrees.

Maintain 40 degree temps at all times during prep and serving.

1 sandwich = 2 oz. M/MA + 2 WG

### Información Nutricional

Porciones por Receta: 1.00

Tamaño de la Porción: 1.00 Sandwich

#### Cantidad por Porción

<b>Calorías</b>	270.00
<b>Grasa</b>	11.00g
<b>Grasa Saturada</b>	5.00g
<b>Grasa Trans</b>	0.00g
<b>Colesterol</b>	25.00mg
<b>Sodio</b>	540.00mg
<b>Carbohidratos</b>	34.00g
<b>Fibra</b>	4.00g
<b>Azúcar</b>	5.00g
<b>Proteína</b>	11.00g
<b>Vitamina A</b> 0.00IU	<b>Vitamina C</b> 0.00mg
<b>Calcio</b> 60.00mg	<b>Planchar</b> 2.00mg

\*Todos los informes de TransFat son solo para información y no se utilizan con fines de evaluación.

## **Nutricional - Per 100g**

---

**No Hay Conversión de 100g Disponible**

---

# Turkey & Cheese Wrap

<b>Porciones:</b>	1.00	<b>Categoría:</b>	Entree
<b>Tamaño de la Porción:</b>	1.00 Sandwich	<b>Proceso HACCP:</b>	No Cook
<b>Tipo de Comida:</b>	Lunch	<b>Receta ID:</b>	R-44013
<b>Escuela:</b>	Broadview Elementary		

## Ingredientes

Descripción	Medición	Instrucciones de Preparación	DistPart #
QUESO SLCD AMARILLO 6-5 COMM	2 Slice	2 slices = 1 oz. M/MA	334450
HARINA DE TORTILLA LO SOD 9 16-12CT	1 Each	1 wrap = 2.25 oz. WG	523610
TURKEY BRST SMKD SLCD 8-5# COMM	1 1/2 Ounce	1.5 oz. = 1 oz. M/MA	865790

## Instrucciones de Preparación

Prepare wraps and hold at 40 degrees.

Maintain 40 degree temps at all times during prep and serving.

1 sandwich = 2 oz. M/MA + 2.25 WG

### Información Nutricional

Porciones por Receta: 1.00

Tamaño de la Porción: 1.00 Sandwich

#### Cantidad por Porción

<b>Calorías</b>	280.00
<b>Grasa</b>	13.50g
<b>Grasa Saturada</b>	8.00g
<b>Grasa Trans</b>	0.00g
<b>Colesterol</b>	25.00mg
<b>Sodio</b>	417.00mg
<b>Carbohidratos</b>	32.00g
<b>Fibra</b>	4.00g
<b>Azúcar</b>	3.00g
<b>Proteína</b>	10.00g
<b>Vitamina A</b> 0.00IU	<b>Vitamina C</b> 0.00mg
<b>Calcio</b> 45.00mg	<b>Planchar</b> 2.00mg

\*Todos los informes de TransFat son solo para información y no se utilizan con fines de evaluación.

## **Nutricional - Per 100g**

---

**No Hay Conversión de 100g Disponible**

---

# tacos

<b>Porciones:</b>	59.00	<b>Categoría:</b>	Entree
<b>Tamaño de la Porción:</b>	2.00 Ounce	<b>Proceso HACCP:</b>	Same Day Service
<b>Tipo de Comida:</b>	Lunch	<b>Receta ID:</b>	R-44046

## Ingredientes

Descripción	Medición	Instrucciones de Preparación	DistPart #
BEEF GRND 40 COMM	10 Pound	Use 10 pounds	110520
CONDIMENTADOR TACO MIX 6-9Z LAWR	1 Package	Use 1 package	159204
Water	1 Quart 1 Cup (5 Cup)	5 cups water	Water

## Instrucciones de Preparación

BROWN 10# GROUND BEEF, DRAIN. ADD TACO SEASONING MIX & 5 CUPS WATER. BLEND, BRING TO BOIL, REDUCE HEAT & SIMMER 20-30 MIN, STIRRING OCCASIONALLY.

CCP: Heat to 165°F for at least 15 seconds.

CCP: Hold at 135°F or higher.

CCP: Cool to 40°F within 2 hours.

CCP: Reheat quickly to 165°F for 15 seconds.

Crediting: 1 serving = 2 oz. M/MA

## Información Nutricional

Porciones por Receta: 59.00

Tamaño de la Porción: 2.00 Ounce

### Cantidad por Porcion

<b>Calorías</b>	176.76
<b>Grasa</b>	12.14g
<b>Grasa Saturada</b>	4.05g
<b>Grasa Trans</b>	2.02g
<b>Colesterol</b>	52.62mg
<b>Sodio</b>	299.21mg
<b>Carbohidratos</b>	2.16g
<b>Fibra</b>	1.08g
<b>Azúcar</b>	0.00g
<b>Proteína</b>	14.17g
<b>Vitamina A</b> 0.00IU	<b>Vitamina C</b> 0.00mg
<b>Calcio</b> 0.00mg	<b>Planchar</b> 0.39mg

\*Todos los informes de TransFat son solo para información y no se utilizan con fines de evaluación.

## Nutricional - Per 100g

<b>Calorías</b>	311.75
<b>Grasa</b>	21.42g
<b>Grasa Saturada</b>	7.14g
<b>Grasa Trans</b>	3.57g
<b>Colesterol</b>	92.80mg
<b>Sodio</b>	527.72mg
<b>Carbohidratos</b>	3.81g
<b>Fibra</b>	1.91g
<b>Azúcar</b>	0.00g
<b>Proteína</b>	24.99g
<b>Vitamina A</b> 0.00IU	<b>Vitamina C</b> 0.00mg
<b>Calcio</b> 0.00mg	<b>Planchar</b> 0.69mg

\*Todos los informes de TransFat son solo para información y no se utilizan con fines de evaluación.



# Spaghetti w/Raw Ground Beef

<b>Porciones:</b>	59.00	<b>Categoría:</b>	Entree
<b>Tamaño de la Porción:</b>	1.00 Cup	<b>Proceso HACCP:</b>	Same Day Service
<b>Tipo de Comida:</b>	Lunch	<b>Receta ID:</b>	R-44047

## Ingredientes

Descripción	Medición	Instrucciones de Preparación	DistPart #
BEEF GRND 40 COMM	10 Pound	Use 10 pounds	110520
SALSA ESPAGUETI FCY 6-10 REDPK	2 1/2 #10 CAN	2 1/2 #10 cans	852759
PASTA ESPAGUETI 10 2-10 KE	4 Pound	4 pounds	654560

## Instrucciones de Preparación

BROWN 10# GROUND BEEF,DRAIN. ADD SPAGHETTI SAUCE. SIMMER 10-20 MIN,STIRRING OCCASIONALLY. COOK PASTA. COMBINE MEAT SAUCE AND COOKED PASTA.

CCP: Heat to 165°F for at least 15 seconds.

CCP: Hold at 135°F or higher.

CCP: Cool to 40°F within 2 hours.

CCP: Reheat quickly to 165°F for 15 seconds.

Crediting: 1 CUP = 2 oz. M/MA + 1 OZ. NWG + 1/2 CUP R/O VEG.

## Información Nutricional

Porciones por Receta: 59.00

Tamaño de la Porción: 1.00 Cup

---

### Cantidad por Porcion

---

<b>Calorías</b>	326.85
<b>Grasa</b>	12.69g
<b>Grasa Saturada</b>	4.05g
<b>Grasa Trans</b>	2.02g
<b>Colesterol</b>	52.62mg
<b>Sodio</b>	529.89mg
<b>Carbohidratos</b>	34.01g
<b>Fibra</b>	4.83g
<b>Azúcar</b>	8.57g
<b>Proteína</b>	21.71g
<b>Vitamina A</b> 0.00IU	<b>Vitamina C</b> 0.00mg
<b>Calcio</b> 26.21mg	<b>Planchar</b> 0.98mg

---

\*Todos los informes de TransFat son solo para información y no se utilizan con fines de evaluación.

## Nutricional - Per 100g

---

No Hay Conversión de 100g Disponible

---

# Pasta Bake w/Raw Ground Beef

<b>Porciones:</b>	59.00	<b>Categoría:</b>	Entree
<b>Tamaño de la Porción:</b>	0.75 Cup	<b>Proceso HACCP:</b>	Same Day Service
<b>Tipo de Comida:</b>	Lunch	<b>Receta ID:</b>	R-44048

## Ingredientes

Descripción	Medición	Instrucciones de Preparación	DistPart #
BEEF GRND 40 COMM	10 Pound	Use 10 pounds; Brown ground beef. CCP: Cook to 165 degrees for 15 seconds. Drain.	110520
PASTA PENNE RIGATE 2-10 KE	3 3/4 Pound	3 3/4 pound	635501
SALSA DE TOMATE MW 6-10 GCHC	1 1/2 #10 CAN	1 1/2 cans	306347
QUESO MOZZ 2 SHRD FTHR 4-5 PG	1 Pound	1 pound	421812
CONDIMENTADOR TACO MIX 6-9Z LAWR	4 Ounce	4 oz.	159204
Water	1 Quart 1 Pint (6 Cup)	6 cups	Water

## Instrucciones de Preparación

Brown ground beef. CCP: Cook to 165 degrees for 15 seconds.

Drain. Add tomato sauce, water & taco seasoning mix to cooked ground beef. Simmer for 15 minutes.

Cook Pasta according to manufacturer's directions.

Add pasta to meat mixture and mix well. Divide into 2 (2-inch) steam table pans.

Sprinkle each pan with 1/2 of the mozzarella cheese.

Bake at 325 degrees for 20 minutes.

Hold for Hot Service at 135 degrees.

CCP: Heat to 165°F for at least 15 seconds.

CCP: Hold at 135°F or higher.

CCP: Cool to 40°F within 2 hours.

CCP: Reheat quickly to 165°F for 15 seconds.

Crediting: 3/4 CUP = 2 oz. M/MA + 1 OZ. NWG + 1/4 CUP R/O VEG.

## Información Nutricional

Porciones por Receta: 59.00

Tamaño de la Porción: 0.75 Cup

---

### Cantidad por Porción

<b>Calorías</b>	306.72
<b>Grasa</b>	13.26g
<b>Grasa Saturada</b>	4.40g
<b>Grasa Trans</b>	2.02g
<b>Colesterol</b>	54.65mg
<b>Sodio</b>	549.72mg
<b>Carbohidratos</b>	27.64g
<b>Fibra</b>	2.81g
<b>Azúcar</b>	3.65g
<b>Proteína</b>	19.65g
<b>Vitamina A</b> 0.00IU	<b>Vitamina C</b> 0.00mg
<b>Calcio</b> 20.64mg	<b>Planchar</b> 1.61mg

\*Todos los informes de TransFat son solo para información y no se utilizan con fines de evaluación.

## Nutricional - Per 100g

---

No Hay Conversión de 100g Disponible

---

# Avena

<b>Porciones:</b>	25.00	<b>Categoría:</b>	Entree
<b>Tamaño de la Porción:</b>	1.00 Cup	<b>Proceso HACCP:</b>	Same Day Service
<b>Tipo de Comida:</b>	Breakfast	<b>Receta ID:</b>	R-44155

## Ingredientes

Descripción	Medición	Instrucciones de Preparación	DistPart #
LECHE BLANCA 1 4-1GAL RGNLBRND	1/2 Gallon		817801
Water	3 Quart	READY_TO_DRINK	Water
MARGARINE SLD 30-1 GCHC	3 Ounce	6 Tablespoons	733061
AZÚCAR MARRÓN LT 12-2 P / L	1 1/2 Cup		860311
ESPECIAS CANELA GRND 15Z TRDE	1 Teaspoon		224723
SAL YODIZADA 25 CARG	1 Teaspoon	READY_TO_EAT used to salt food	108286
AVENA QUICK CEREAL CALIENTE 12-42Z GILST	2 Pound		100800

## Instrucciones de Preparación

Bring milk and water to a boil. Add margarine, sugar, cinnamon, and salt, stirring constantly. Add oats. Reduce heat to medium. Stir constantly for

58 minutes until oatmeal slightly thickens.

Critical Control Point:

Heat to 135 °F or higher.

Reduce heat to low to prevent burning.

Critical Control Point:

Hold for hot service at 135 °F or higher.

Cool leftovers to 40 degrees within 2 hours.

Reheat rapidly to 165 degrees for 15 seconds.

If oatmeal sits longer than 10 minutes, it will become very thick. Add up to 3 cups additional water per 25 servings as needed.

1 (scant) cup = 1 oz. WG

## Información Nutricional

Porciones por Receta: 25.00

Tamaño de la Porción: 1.00 Cup

---

### Cantidad por Porcion

---

<b>Calorías</b>	92.80
<b>Grasa</b>	3.97g
<b>Grasa Saturada</b>	1.64g
<b>Grasa Trans</b>	0.00g
<b>Colesterol</b>	3.84mg
<b>Sodio</b>	155.17mg
<b>Carbohidratos</b>	10.72g
<b>Fibra</b>	0.64g
<b>Azúcar</b>	6.08g
<b>Proteína</b>	3.58g
<b>Vitamina A</b> 333.04IU	<b>Vitamina C</b> 0.00mg
<b>Calcio</b> 100.80mg	<b>Planchar</b> 0.26mg

---

\*Todos los informes de TransFat son solo para información y no se utilizan con fines de evaluación.

## Nutricional - Per 100g

---

No Hay Conversión de 100g Disponible

---

# Chili with Raw Ground Beef

<b>Porciones:</b>	96.00	<b>Categoría:</b>	Entree
<b>Tamaño de la Porción:</b>	1.00 Serving	<b>Proceso HACCP:</b>	Same Day Service
<b>Tipo de Comida:</b>	Lunch	<b>Receta ID:</b>	R-44255

## Ingredientes

Descripción	Medición	Instrucciones de Preparación	DistPart #
BEEF GRND 40 COMM	10 Pound	Use 10 pounds	110520
CEBOLLA DESHIDRATADA CHPD 15 P / L	1 Cup		263036
CONDIMENTADOR CHILI MIX 6-5.7Z LAWR	1 Package		521183
SALSA DE TOMATE MW 6-10 GCHC	2 #10 CAN		306347
BEAN CHILI MEX STYLE 6-10 GCHC	2 #10 CAN		192015
Water	2 Quart		Water

## Instrucciones de Preparación

BROWN 10# GROUND BEEF,DRAIN. ADD CHILI SEASONING, ONIONS, TOMATO SAUCE, BEANS AND WATER. SIMMER 30-45 MIN,STIRRING OCCASIONALLY.

CCP: Heat to 165°F for at least 15 seconds.

CCP: Hold at 135°F or higher.

CCP: Cool to 40°F within 2 hours.

CCP: Reheat quickly to 165°F for 15 seconds.

Crediting: 1 SERVING = 2 oz. M/MA + 1/8 CUP R/O VEG. (BEANS ARE CREDITED AS M/MA IN THIS RECIPE).

## Información Nutricional

Porciones por Receta: 96.00

Tamaño de la Porción: 1.00 Serving

### Cantidad por Porcion

<b>Calorías</b>	189.00
<b>Grasa</b>	7.47g
<b>Grasa Saturada</b>	2.49g
<b>Grasa Trans</b>	1.24g
<b>Colesterol</b>	32.34mg
<b>Sodio</b>	685.30mg
<b>Carbohidratos</b>	16.43g
<b>Fibra</b>	3.83g
<b>Azúcar</b>	2.74g
<b>Proteína</b>	13.61g
<b>Vitamina A</b> 0.00IU	<b>Vitamina C</b> 0.00mg
<b>Calcio</b> 18.57mg	<b>Planchar</b> 1.52mg

\*Todos los informes de TransFat son solo para información y no se utilizan con fines de evaluación.

## Nutricional - Per 100g

No Hay Conversión de 100g Disponible