

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Решетниковская ООШ»
Ф.И.О. Ахмидулина
«__» _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Свердловской
области в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском,
Таборинском и Туринском районах
«__» _____ 2025 г.

**10-дневное меню
муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Решетниковская основная
общеобразовательная школа»**

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 6 – 10 лет
11 лет и старше

д. Решетникова
2025 - 2026

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее 10-дневное меню МКОУ «Решетниковская ООШ» разработано для организации питания школьной столовой МКОУ «Решетниковская ООШ», расположенный по адресу Свердловская область, Слободо-Туринский район, д. Решетникова, ул. Школьная, 25, с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования» (приложение 8, таблица 2).

Меню разработано на основании:

- Постановление Правительства Свердловской области от 05.04.2017 № 225-ПП О мерах по совершенствованию организации питания обучающихся профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования в Свердловской области;
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.11.2015 №1037-ПП «Об утверждении норм питания в организациях социального обслуживания Свердловской области, нормативов обеспечения мягким инвентарем и площадью жилых помещений при предоставлении социальных услуг организациями социального обслуживания Свердловской области»;

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводиться из замена на продукты, равнозначные по химическому составу (приложение 6) 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования»

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1:1:4, допустимое 1:1:4.

Настоящее меню рассчитано для учащихся в возрасте с 7 лет и старше на 2 разовом питании – завтрак, обед. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака, 15-20 минут, для обеда 20-30 минут. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часов.

В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей необходимо использовать только йодированную соль.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающие в себя витамины и минеральные соли. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащённые микронутриентами, а так же инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация блюд должна проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карта кулинарного изделия (блюда), в которой в обязательном порядке указывается номер рецептур и наименование рецептурного справочника; технология приготовления; химический состав, витамины и микроэлементы блюда (изделия).

На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. Производством (шеф-поваром) и калькулятором составляют меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

При кулинарной обработке сырья необходимо выполнять требования пункта 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования»

Согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования» разрешается использовать творог массовой долей жира не более 9 %, изделия творожные

кроме сырков творожных не более 9 % жирности, кондитерские изделия без крема.

Для составления настоящего меню использованы кулинарные блюда (изделия) из

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.- сост.: А.И. Здобнов, В.А. Циганенко. – К.;, ООО «Издательство Арий», М.: ИКТЦ «Лада», 2009. - 680 с.: ил.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г.Пермь,2008 год.
- Сборник технологических нормативов, -Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть, изд-во «Хлебпродинформ», г.Моска,1996 г., под редФ.Л.Марчука.
- Сборник технологических нормативов, -Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть, изд-во «Хлебпродинформ», г.Моска,1997 г., под редН.А Лепея.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования»,2008 г

**Основное меню для организации питания детей
в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении «Решетниковская основная
общеобразовательная школа»**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход порц.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя: первая День: понедельник Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет														
Горячий Завтрак для младших классов														
54-7к- 2020	Каша пшённая с маслом	200/10	8,6	11,5	45,2	318,5	0,4	0,8	71,0	0,2	155,0	225,0	70,0	3,2
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,02
54-26гн- 2020	Напиток из цикория	200	0,8	0,0	14,6	61,3	0,01	17,5	123,0	0,0	13,2	4,0	4,0	5,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,0	40,4	0,0	0,5	0,0	0,0	5,1	3,4	3,84	0,38
	Итого:		14,5	20,8	91,4	610,9	0,51	18,3	244	0,2	185,8	218,4	94,4	9,78
Горячий Завтрак для старших классов														
54-7к- 2020	Каша пшённая с маслом	200/10	8,6	11,5	45,2	318,5	0,4	0,8	71,0	0,2	155,0	225,0	70,0	3,2
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,02
54-926н- 2020	Напиток из цикория	200	0,8	0,0	14,6	61,3	0,01	17,5	123,0	0,0	13,2	4,0	4,0	5,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,0	40,4	0,0	0,5	0,0	0,0	5,1	3,4	3,84	0,38
	Итого:		14,5	20,8	91,4	610,9	0,51	18,3	244	0,2	185,8	281,4	94,4	9,78
Горячий Обед для младших классов														
54-23- 2020	Свежий огурцы Порционно	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	133,33	0,9
54-2с- 2020	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	2,15	6,1	12,98	115,43	0,08	22,0	78,75	0,08	50,5	61,0	33,0	1,5
54-2м- 2020	Гуляш из говядины	100	17,25	14,0	4,13	211,75	0,13	3,38	26,88	0,0	16,25	200,0	21,25	2,5
54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3хн- 2020	Напиток из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,4	0,0	0,0	59,3	54,0	38,9	4,5
	Итого:		37,56	29,37	128,28	929,42	0,78	34,78	160,96	0,21	234,31	683,07	217,55	17,43

	Горячий Обед для старших классов													
54-2з-2020	Свежий огурцы порционно	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	2,15	6,1	12,98	115,43	0,08	22,0	78,75	0,08	50,5	60,0	33,0	1,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,25	14,0	4,13	211,75	0,13	3,38	26,88	0,0	16,25	200,0	21,25	2,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07									
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-5хн-2020	Напиток из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,4	0,0	0,0	59,3	54,0	38,9	4,5
	Итого:		37,56	29,37	128,28	929,42	0,87	34,78	160,96	0,21	234,31	683,07	217,55	17,43
Полдник														
	Печенье сахарное	50	3,8	11,7	37,2	208,0	0,04	0,0	0,23	0,0	15,0	45,0	10,0	0,0
	Напиток кисломолочный	200	6	0,65	4,0	62,0	0,04	0,07	0,0	0,0	252,0	95,0	15,0	0,1
	Итого:		9,8	12,2	41,2	270	0,08	0,07	0,23	0,0	267	140	25	0,1
	Всего:		47,36	41,57	169,48	1199,42	1,29	53,08	404,96	0,41	420,11	964,47	311,95	27,21
	Всего		61,86	62,37	260,88	1810,32	1,37	53,78	405,19	0,41	687,11	1104,47	336,95	27,31
Неделя: первая			День: вторник			Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет					
	Горячий Завтрак для младших классов													
54-7о-2020	Омлет натуральный	200/5	16,4	19,0	6,7	262	0,02		2,7	0,38	3,5	201,0	16	0,6
54-13-2020	Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,0	36,3	0,0	0,0	26,0	0,0	100,0	54,4	4,7	0,06
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Итого:		23,8	22,7	39,3	506,1	0,13	5,2	28,7	0,38	170,1	375,8	45,1	3,02
	Горячий Завтрак для старших классов													
54-7о-2020	Омлет натуральный	200/5	16,4	19,0	6,7	262	0,02		2,7	0,38	3,5	201,0	16	0,6
54-13-2020	Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,0	36,3	0,0	0,0	26,0	0,0	100,0	54,4	4,7	0,06
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Итого:		23,8	22,7	39,3	506,1	0,13	5,2	28,7	0,38	170,1	375,8	45,1	3,02
	Горячий Обед для младших классов													
54-19-2020	Свекла отварная с сыром	100	1,5	5,33	13,83	109,17	0,02	1,67	0,0	0,0	40,0	45,0	48,33	2,73
54-12с-2020	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,13	18,25	102,0	0,08	99,75	153,25	48,25	1,25

54-1р-2020	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33
54-4м-2020	Котлета куриная с соусом	100/50	18,8	15,87	15,2	278,67	0,27	0,0	40,0	0,0	65,33	253,33	38,67	2,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-7хн-2020	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:		42,07	33,75	138,85	1029,32	0,65	19,92	187,33	0,08	310,11	508,11	167,65	8,94

Горячий Обед для старших классов

54-19з-2020	Свекла отварная с сыром	100	1,5	5,33	13,83	109,17	0,02	1,67	0,0	0,0	40,0	45,0	48,33	2,73
54-12с-2020	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	0,13	18,25	102,0	0,08	99,75	153,25	48,25	1,25
54-1р-2020	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33
54-4м-2020	Котлета куриная с соусом	100/50	18,8	15,87	15,2	278,67	0,27	0,0	40,0	0,0	65,33	253,33	38,67	2,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-7хн-2020	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:		42,07	33,75	138,85	1029,32	0,65	19,92	187,33	0,08	310,11	508,11	167,65	8,94

Полдник

	Булочка домашняя	50	4,0	4,6	27,6	210,0	0,04	0,0	0,1	0,0	16,0	44,0	6,0	0,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,1	1,0	26,0	0,0	163,0	151,0	39,0	1,0
	Итого:		8,6	8,9	40	316,7	0,14	1	26,1	0	179	195	45	1,6
	Всего:		65,87	56,45	178,15	1535,42	0,78	25,12	216,03	0,46	480,21	883,91	212,75	11,96
	Всего:		74,47	65,35	218,15	1852,12	0,92	26,12	242,13	0,46	659,21	1078,91	257,75	13,56

Неделя: первая день: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет

	Горячий завтрак для младших классов													
54-6р-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
54-4м-2020	Котлета из говядины с соусом	100/50	18,8	15,87	15,2	278,67	0,27	0,0	40,0	0,0	65,33	253,33	38,67	2,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-14хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,8	0,0	14,6	61,3	0,01	17,5	123,0	0,0	13,2	4,0	4,0	5,6
	Мандарин	100	1,8	0,0	8,4	76,0	0,08	12,0	0,0	0,0	68,0	46,0	13,0	0,6
	Итого:		30,8	23,4	111,37	816,44	0,46	29,5	208,33	0	184,8	425,73	92,07	10,9

	Горячий завтрак для старших классов													
54-6р-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
54-4м-2020	Котлета из говядины с соусом	100/50	18,8	15,87	15,2	278,67	0,27	0,0	40,0	0,0	65,33	253,33	38,67	2,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-14хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,8	0,0	14,6	61,3	0,01	17,5	123,0	0,0	13,2	4,0	4,0	5,6
	Мандарин	100	1,8	0,0	8,4	76,0	0,08	12,0	0,0	0,0	68,0	46,0	13,0	0,6
	Итого:		30,8	23,4	111,37	816,44	0,46	29,5	208,33	0	184,8	425,73	92,07	10,9
	Горячий Обед для младших классов													
54-23-2020	Свежий огурец порционно	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
376	Суп «Харчо»	250	2,55	4,45	23,81	133,33	17,09	28,42	0,99	8,62	73,42	0,03	0,1	1,45
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	13,86	7,29	6,43	146,57	0,14	7,14	100,43	0,14	22,86	31,43	62,86	0,0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-26гн-2020	Кисель из концентратса	200	0,0	0,0	33,4	162,0	0,0	20,0	0,0	0,0	2,4	3,85	0,0	0,06
	Итого:		25,84	19,94	120,74	783,94	17,63	100,23	163,42	8,89	198,94	255,38	140,69	5,37
	Горячий Обед для старших классов													
54-23-2020	Свежий огурец порционно	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
376	Суп «Харчо»	250	2,55	4,45	23,81	133,33	17,09	28,42	0,99	8,62	73,42	0,03	0,1	1,45
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,07	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами (минтай)	100	13,86	7,29	6,43	146,57	0,14	7,14	100,43	0,14	22,86	31,43	62,86	0,0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-26гн-2020	Кисель из концентратса	200	0,0	0,0	33,4	162,0	0,0	20,0	0,0	0,0	2,4	3,85	0,0	0,06
	Итого:		25,84	19,94	120,74	783,94	17,63	100,23	163,42	8,89	198,94	255,38	140,69	5,37
	Полдник													
	Вафли	60	1,2	7,2	38,4	324,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	24,0	2,4	0,24
54-6гн-2020	Чай с сахаром и молоком	200/15	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0,0	65,6	53,8	11,4	0,9
	Итого:		2,7	8,6	47	376,9	0,01	0,2	3	0	70,4	77,8	13,8	1,14
	Всего:		56,64	43,34	232,11	1600,38	18,09	129,73	371,75	8,89	383,74	681,11	232,76	16,27
	Всего:		59,34	51,94	279,11	1977,28	18,1	129,93	374,75	8,89	454,14	758,91	246,56	17,41

	Неделя: первая день: четверг				Сезон: осенне-зимний				Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет					
	Горячий Завтрак для младших классов													
54-1т-2020	Запеканка творожная со сг.молоком	180/30	18,0	19,0	46,7	289,6	0,28	1,7	0,08	0,01	253,9	197,0	26,0	0,4
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-19з-2020	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,02
54-7хн-2020	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:		23,2	19,6	91,9	498,6	0,38	1,7	0,08	0,01	269,6	247,4	46,4	1,36
	Горячий Завтрак для старших классов													
54-1т-2020	Запеканка творожная со сг.молоком	180/30	18,0	19,0	46,7	289,6	0,28	1,7	0,08	0,01	253,9	197,0	26,0	0,4
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-19з-2020	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,02
54-7хн-2020	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:		23,2	19,6	91,9	498,6	0,38	1,7	0,08	0,01	269,6	247,4	46,4	1,36
	Горячий Обед для младших классов													
54-8-2020	Салат «Винегрет»	100	1,83	10,05	7,25	127,52	0,0	9,2			24,9		20,18	0,95
54-2с-2020	Суп картофельный с горохом	250/20	11,2	9,28	19,94	267,0	0,0	15,57		0,0	0,0	0,0	48,93	2,2
54-4р-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
54-8м-2020	Тефтели из говядины с соусом	100/50	14,0	10,0	7,83	176,83	0,0	3,33	15,0	0,0	23,33	188,33	28,33	21,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,7	0,0	0,0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:		42,86	38,6	120,99	1064,62	44,71	28,8	140,16	3,37	191,56	585,55	193,31	33,75
	Горячий Обед для старших классов													
54-8-2020	Салат «Винегрет»	100	1,83	10,05	7,25	127,52	0,0	9,2			24,9	0,0	20,18	0,95
54-2с-2020	Суп картофельный с горохом со сметаной	250/20	11,2	9,28	19,94	267,0	0,0	15,57		0,0		0,0	48,93	2,2

54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
54-8м-2020	Тефтели из говядины с соусом	100/50	14,0	10,0	7,83	176,83	0,0	3,33	15,0	0,0	23,33	188,33	28,33	21,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,7	0,0	0,0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:		42,86	38,6	120,99	1064,62	44,71	28,8	140,16	3,37	191,56	585,55	193,31	33,75
Полдник														
	Печенье сахарное	50	3,8	11,7	37,2	208,0	0,04	0,0	0,23	0,0	15,0	45,0	10,0	0,0
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,3	6,0	0,1	128,0	124,0	35,63	1,2
	Итого:		7,6	15,2	48,3	298,8	0,08	0,3	6,23	0,1	143	169	45,63	1,2
	Всего:		61,39	55,74	205,21	1531,13	45,09	39,78	140,24	3,38	436,26	832,95	224	33,46
	Всего:		79,66	70,94	253,51	1829,93	45,17	40,08	146,47	3,48	579,26	1001,95	269,63	34,66
Неделя: первая			День: пятница			Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет.					
Горячий Завтрак для младших классов														
	Каша «Дружба»	200	4,2	5,8	30,66	192	0,1	0,0	0,0	2,2	48	148	24	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-13-2020	Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,0	36,3	0,0	0,0	26,0	0,0	100,0	54,4	4,7	0,06
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,07	0,1	1,0	26,0	0,0	163,0	151,0	39,0	1,0
	Итого:		15,8	22	65,66	525,07	0,3	1	102	2,2	328,6	405,8	88,1	2,84
Горячий Завтрак для старших классов														
	Каша «Дружба»	200	4,2	5,8	30,66	192	0,1	0,0	0,0	2,2	48	148	24	0,8
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-13-2020	Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,0	36,3	0,0	0,0	26,0	0,0	100,0	54,4	4,7	0,06
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,07	0,1	1,0	26,0	0,0	163,0	151,0	39,0	1,0
	Итого:		15,8	22	65,66	525,07	0,3	1	102	2,2	328,6	405,8	88,1	2,84
Горячий Обед для младших классов														
54-5з-2020	Салат из свежих овощей	100	0,67	5,0	3,67	62,17	0,05	18,33	106,67	0,0	30,0	30,00	16,67	1,12
151/3	Суп – пюре с гренками	250	4,0	6,1	21,4	158	0,5	0,0	25,4	3,6	17	103,33	17,41	1,3
54-16м-2020	Жаркое - домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	0,19	21,25	0,5	0,13	23,75	332,5	26,25	1,0

	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Итого:		32,26	39,4	226,48	844,17	0,84	39,58	132,57	3,73	117,15	631,07	110,45	6,34

Горячий Обед для старших классов

54-53-2020	Салат из свежих овощей	100	0,67	5,0	3,67	62,17	0,05	18,33	106,67	0,0	30,0	30,00	16,67	1,12
151/3	Суп – пюре с гренками	250	4,0	6,1	21,4	150	0,5	0,0	25,4	3,6	17	103,33	17,41	1,3
54-16м-2020	Жаркое по - домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	0,19	21,25	0,5	0,13	23,75	332,5	26,25	1,0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	5,2	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Итого:		32,26	39,4	226,48	844,17	0,84	39,58	132,57	3,73	117,15	631,07	101,45	6,34

Полдник

	Печенье сахарное	50	3,8	11,7	37,2	208,0	0,04	0,0	0,23	0,0	15,0	45,0	10,0	0,0
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,04	0,0	0,2	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
	Итого:		9,6	16,7	45,6	316	0,08	0	0,43	0	263	229	38	0,2
	Всего:		48,06	61,4	292,14	1369,24	1,14	40,58	234,57	4,93	445,75	1265,87	19,55	9,18
	Всего:		57,66	78,1	357,5	1685,24	1,22	40,58	235,0	4,93	708,75	1494,87	227,55	9,38

Неделя: вторая

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 6 -10 лет; 11-18 лет

Горячий Завтрак для младших классов

54-21к-2020	Каша манная с маслом	200/10	4,5	13,6	25,0	261,0	0,05	1,0	0,08	0,0	135,0	99,0	20,0	0,7
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-13-2020	Сыр порционно	10	2,3	3,6	0,0	43,6	0,0	0,0	39,0	0,0	120,0	65,28	5,64	0,07

	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Итого:		11,9	17,9	57,6	512,4	0,16	6,2	39,08	0	321,6	284,68	50,04	3,13
Горячий Завтрак для старших классов														
54-21к-2020	Каша манная с маслом	200/10	4,5	13,6	25,0	261,0	0,05	1,0	0,08	0,0	135,0	99,0	20,0	0,7
	Батон	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-13-2020	Сыр порционно	10	2,3	3,6	0,0	43,6	0,0	0,0	39,0	0,0	120,0	65,28	5,64	0,07
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	0,01	5,2	0,0	0,0	51,0	70,0	4,0	1,4
	Итого:		11,9	17,9	57,6	512,4	0,16	6,2	39,08	0	321,6	284,68	50,04	3,13
Горячий Обед для младших классов														
54-23-2020	Свежие овощи порционно	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03	0,15	21,5	36,75	0,75	32,25	78,0	30,0	1,0
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
54-4м-2020	Котлета куриная с соусом	100/50	18,8	15,87	15,2	278,67	0,27	0,0	40,0	0,0	65,33	253,33	38,67	2,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-7хн-2020	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:		32,78	25,78	140,35	926,54	0,55	31,5	132,08	0,75	159,28	495,4	118,4	6,6
Горячий Обед для старших классов														
54-23-2020	Свежие овощи порционно	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03	0,15	21,5	36,75	0,75	32,25	78,0	30,0	1,0
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
54-4м-2020	Котлета куриная с соусом	100/50	18,8	15,87	15,2	278,67	0,27	0,0	40,0	0,0	65,33	253,33	38,67	2,67
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-7хн-2020	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Итого:		32,78	25,78	140,35	926,54	0,55	31,5	132,08	0,75	159,28	495,4	118,4	6,6
Полдник														
	Плюшка домашняя	100	7,7	2,4	53,4	254,0	0,0	0,0	0,02	0,0	26,0	85,0	34,0	1,6
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	2,0	0,04	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2

	Итого:		13,3	8,8	62,8	370	0,06	2	0,06	0	268	267	62	1,8
	Всего:		44,68	43,68	197,95	1438,94	0,71	37,7	171,16	0,75	480,88	780,08	168,44	9,73
	Всего:		57,98	52,48	260,75	1808,94	0,77	39,7	171,22	0,75	748,88	1047,08	230,44	11,53
Неделя: вторая			День: вторник			Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6- 10 лет; 11-18 лет.					
Горячий Завтрак для младших классов														
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,7	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
637/3	Бедро куриное	100	6,88	13,94	11,07	253,1	20,0	3,0	0,0		156,0		0,08	
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,8	0,0	28,4	117,0	0,01	0,3	0,0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8
	Итого:		17,28	22,14	93,57	697,6	20,38	37,97	52	0,23	262,63	209,1	95,18	7,76
Горячий Завтрак для старших классов														
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,0	7,6	31,6	211,7	0,27	34,67	52,0	0,13	61,33	128,0	44,0	2,0
637/3	Бедро куриное	100	6,88	13,94	11,07	253,1	20,0	3,0	0,0		156,0		0,08	
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,8	0,0	28,4	117,0	0,01	0,3	0,0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8
	Итого:		17,28	22,14	93,57	697,6	20,38	37,97	52	0,23	262,63	209,1	95,18	7,76
Горячий Обед для младших классов														
54-19г-2020	Салат из свежей капусты с помидорами	100	1,5	5,33	13,83	109,17	0,02	1,67	0,0	0,0	40,0	45,0	48,33	2,88
54-15г-2020	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/20	1,5	1,98	13,23	76,7	0,05	10,5	65,25	0,03	21,75	41,25	17,0	1,0
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33
	Соус томатный	50	0,5	3,1	4,2	49	0,02	0,1	0,0	0,0	2,5	0,0	3,5	0,15
54-5м-2020	Котлета из говядины	100	10,5	9,6	9,0	105,0	0,35	2,15	19,8	0,0	34,0	132,12	25,0	1,02
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-18хн-2020	Напиток из кураги	200	0,8	0,0	28,4	117,0	0,01	0,3	0,0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8
	Итого:		26,07	27,68	137,83	850,0	0,68	14,72	130,38	0,13	232,88	305,6	163,93	11,84
Горячий Обед для старших классов														
54-19г-2020	Салат из свежей капусты с помидорами	100	1,5	5,33	13,83	109,17	0,02	1,67	0,0	0,0	40,0	45,0	48,33	2,88

54-15с-2020	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/20	1,5	1,98	13,23	76,7	0,05	10,5	65,25	0,03	21,75	41,25	17,0	1,0
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	200	6,67	7,07	46,67	277,33	0,13	0,0	45,33	0,0	89,33	6,13	12,0	1,33
	Соус томатный	50	0,5	3,1	4,2	49	0,02	0,1	0,0	0,0	2,5	0,0	3,5	0,15
54-5м-2020	Котлета из говядины	100	10,5	9,6	9,0	105,0	0,35	2,15	19,8	0,0	34,0	132,12	25,0	1,02
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-18хн-2020	Напиток из кураги	200	0,8	0,0	28,4	117,0	0,01	0,3	0,0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8
	Итого:		26,07	27,68	137,83	850,0	0,68	14,72	130,38	0,13	232,88	305,6	163,93	11,84
	Полдник													
	Конфета шоколадная	50	4,0	10,0	18,6	103,0	0,04	10,0	0,0	0,0	38,0	32,0	0,0	0,5
54-2020	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	7,0	11,9	22,6	227,0	0,1	0,0	76,0	0,0	117,6	106,8	25,1	1,04
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,7	0,0	0,0	7,9	9,8	5,2	0,9
	Итого:		11,3	21,9	47,9	357,6	0,14	10,7	76	0	163,5	148,6	30,3	2,44
	Всего:		37,37	49,58	185,78	1207,6	0,82	25,42	104	0,26	491,86	383,2	147,04	8,48
	Всего:		44,65	97,48	323,61	1905,2	1,5	63,32	180	0,26	655,36	531,8	177,34	10,92
	Неделя: вторая	День: среда	Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6- 10 лет; 11-18 лет.								
	Горячий Завтрак для младших классов													
54-7к-2020	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	4,5	13,6	25,0	261,0	0,05	1,0	0,8	0,0	135,0	99,0	20,0	0,7
	Повидло	20	0,1	0,0	17,8	71,8	0,5	0,8	1,5	0,0	1,8	0,8	1,2	0,3
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-26гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,3	6,0	0,1	128,0	124,0	35,63	1,2
	Итого:		13,0	17,7	76,4	539,4	0,69	2,1	7,58	0,1	280,4	274,2	77,23	3,16
	Горячий Завтрак для старших классов													
54-7к-2020	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	4,5	13,6	25,0	261,0	0,05	1,0	0,8	0,0	135,0	99,0	20,0	0,7
54-19з-2020	Повидло	20	0,1	0,0	17,8	71,8	0,5	0,8	1,5	0,0	1,8	0,8	1,2	0,3

	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-26гн-2020	Кофеинный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,3	6,0	0,1	128,0	124,0	35,63	1,2
	Итого:		13,0	17,7	82,4	570,5	0,51	18,3	244	0,2	185,8	281,4	94,4	9,78
Горячий Обед для младших классов														
54-23-2020	Свежие помидоры порционно	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
54-2с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	2,08	6,08	7,25	91,95	0,05	37,25	118,75	1,65	55,5	41,25	18,75	0,75
54-2м-2020	Плов из курицы	200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	118,0	31,0	2,4
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-5хн-2020	Напиток из чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0	0,01	0,3	0,0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8
	Итого:		22,81	17,88	102,78	665,82	0,33	64,05	363,08	1,85	146,13	340,02	127,85	10,31
Горячий Обед для старших классов														
54-23-2020	Свежие помидоры порционно	100	0,83	0,0	3,0	15,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
54-2с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	2,08	6,08	7,25	91,95	0,05	37,25	118,0	1,65	55,5	44,25	18,75	0,75
54-2м-2020	Плов из курицы	200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	118,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-5хн-2020	Напиток из чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0	0,01	0,3	0,0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8
	Итого:		22,81	17,88	102,82	665,82	0,33	64,05	363,08	1,85	146,13	340,02	127,85	10,13
Полдник														
	Печенье сахарное	50	3,8	11,7	37,2	208,0	0,04	0,0	0,23	0,0	15,0	45,0	10,0	0,0
	Напиток кисломолочный	200	6	0,5	4,0	62,0	0,04	0,7	0,0	0,0	252,0	95,0	15,0	0,2
	Итого:		9,8	12,2	41,2	270	0,08	0,7	0,23	0	267	140	25	0,2
	Всего:		35,81	35,58	179,18	1205,22	1,02	66,15	370,66	1,95	426,53	614,22	205,08	13,47
	Всего:		45,21	53,68	225,78	1529,22	1,1	68,15	370,93	1,95	683,53	841,22	243,08	13,67

	Неделя: вторая		День: четверг		Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6- 10 лет; 11-18 лет.						
	Горячий Завтрак для младших классов													
54-3г-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10	7,0	7,9	24,7	141,0					150,0		25,0	0,5
54-2гн-2020	Компот из шиповника	200	0,8	0,0	14,6	61,3	0,01	17,5	123,0	0,0	13,2	4,0	4,0	5,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,0	40,4	0,0	0,5	0,0	0,0	5,1	3,4	3,84	0,38
	Итого:		8,2	7,4	48,3	242,7	0,01	18,0	123,0	0,0	168,3	7,4	32,84	6,48
	Горячий Завтрак для старших классов													
54-3г-2020	Суп молочный с макаронными	250/10	7,0	7,9	24,7	141,0					150,0		25,0	0,5
54-2гн-2020	Компот из шиповника	200	0,8	0,0	14,6	61,3	0,01	17,5	123,0	0,0	13,2	4,0	4,0	5,6
	Яблоко		0,4	0,4	9,0	40,4	0,0	0,5	0,0	0,0	5,1	3,4	3,84	0,38
	Итого:		8,2	7,4	48,3	242,7	0,01	18,0	123,0	0,0	168,3	7,4	32,84	6,48
	Горячий Обед для младших классов													
	Свекла отварная с сыром	100	1,5	5,33	13,83	109,17	0,02	1,67	0,0	0,0	40,0	45,0	48,33	2,73
228/3	Солянка с курицей со сметаной	250/20	6,33	10,92	9,83	151,36	25,83	15,83	0,5	10,53	102,5	0,05	0,08	3,33
201/3	Ленивые голубцы с соусом	100/35	9,49	10,71	8,49	167,75	0,3	32,94	0,8	2,44	43,56	0,03	1,54	4,14
54-11г-2020	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,2	28,00	28,0	0,13	19,52	106,30	39,10	1,54
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	27,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Итого:		25,93	33,32	91,73	761,28	26,45	78,44	29,3	13,1	226,28	210,08	113,85	13,5
	Горячий Обед для старших классов													
	Свекла отварная с сыром	100	1,5	5,33	13,83	109,17	0,02	1,67	0,0	0,0	40,0	45,0	48,33	2,73
228/3	Солянка с курицей со сметаной	250/20	6,33	10,92	9,83	151,36	25,83	15,83	0,5	10,53	102,5	0,05	0,08	3,33
201/3	Ленивые голубцы с соусом	100/35	9,49	10,71	8,49	167,75	0,3	32,94	0,8	2,44	43,56	0,03	1,54	4,14
54-11г-2020	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	0,2	28,00	28,0	0,13	19,52	106,30	39,10	1,54
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96

54-3гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	27,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Итого:		25,93	33,32	91,73	761,28	26,45	78,4	29,3	13,1	226,28	210,08	113,85	13,5
Полдник														
	Печенье сахарное	50	3,8	11,7	37,2	208,0	0,04	0,0	0,23	0,0	15,0	45,0	10,0	0,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	6,4	26,4	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	8,3	4,4	0,8
	Итого:		4	11,7	43,6	234,4	0,04	0	0,23	0	20,1	53,3	14,4	0,8
	Всего:		29,93	45,02	135,33	995,68	26,49	78,4	29,53	13,1	246,38	263,38	128,25	14,3
	Всего:		38,13	52,42	183,63	1238,38	26,75	96,4	152,53	13,1	414,68	270,78	161,09	20,78
Неделя: вторая			День: пятница			Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6 -10 лет; 11-18 лет.					
Горячий Завтрак для младших классов														
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,25	14,0	4,13	211,75	0,13	3,38	26,88	0,0	16,25	200,0	21,25	2,5
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0	0,01	0,3	0,0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8
	Итого:		35,38	23,27	120,5	870,42	0,85	15,68	72,21	0,23	198,88	603,1	183,02	15,93
Горячий Завтрак для старших классов														
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	0,53	0,0	45,33	0,13	69,33	276,0	90,67	7,07
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,25	14,0	4,13	211,75	0,13	3,38	26,88	0,0	16,25	200,0	21,25	2,5
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0,0	28,4	117,0	0,01	0,3	0,0	0,1	29,7	30,7	37,7	4,8
	Итого:		35,38	23,27	120,5	870,42	0,85	15,68	72,21	0,23	198,88	603,1	183,02	15,93
Горячий Обед для младших классов														
	Салат из свежих овощей	100	0,67	5,0	3,67	62,17	0,05	18,33	106,67	0,0	30,0	30,0	16,67	1,2
54-5с-2020	Суп картофельный с м/фрикадельками	250/35	10,93	4,2	20,63	163,93	0,15	23,5	43,75	0,13	28,25	134,75	37,0	1,75
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	0,2	1,0	0,0	0,0	2,5	0,0	3,5	0,15
54-2р-2020	Биточки рыбные (горбуша)	75/50	17,6	6,8	7,4	161,2	0,2	1,0	55,0	0,2	28,0	212,0	39,0	1,0
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-26гн-	Кисель из концентратса	200	0,0	0,0	33,4	162,0	0,0	20,0	0,0	0,0	2,4	3,85	0,0	0,06

2020	Итого:		39,62	25,03	140,49	976,48	22,29	60,69	144,89	7,85	96,92	473,01	112,4	54,84
Горячий Обед для старших классов														
	Салат из свежих овощей	100	0,67	5,0	3,67	62,17	0,05	18,33	106,67	0,0	30,0	30,0	16,67	1,2
54-5с-2020	Суп картофельный с м/фрикадельками	250/35	10,93	4,2	20,63	163,93	0,15	23,5	43,75	0,13	28,25	134,75	37,0	1,75
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,93	50,67	284,67	0,0	0,0	45,33	0,0	22,67	72,0	16,0	1,07
54-2р-2020	Биточки рыбные (горбуша)	75/50	17,6	6,8	7,4	161,2	0,2	1,0	55,0	0,2	28,0	212,0	39,0	1,0
	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	0,2	1,0	0,0	0,0	2,5	0,0	3,5	0,15
	Хлеб в ассортименте	60	4,6	0,6	22,5	115,8	0,1	0,0	0,0	0,0	15,6	50,4	20,4	0,96
54-26гн-2020	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	33,4	162,0	0,0	20,0	0,0	0,0	2,4	3,85	0,0	0,06
	Итого:		39,1	25,08	140,49	976,48	22,29	60,69	144,89	7,85	96,92	473,01	112,4	54,84
Полдник														
	Булочка бутербродная	50	5,52	0,5	18,75	96,50	0,08	0,0	0,0	0,0	13,0	42,0	17,0	0,8
	Повидло	30	0,1	0,0	17,8	71,8	0,5	0,8	1,5	0,0	1,8	0,8	1,2	0,3
54-6гн-2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,2	3,0	0,0	65,6	53,8	11,4	0,9
	Итого:		7,12	1,9	45,15	221,2	0,59	1	4,5	0	80,4	96,6	29,6	2
	Всего:		75	48,3	260,99	1846,9	23,14	76,37	217,1	8,08	295,8	1076,11	295,42	70,77
	Всего		82,12	50,2	306,14	2068,1	23,73	77,37	221,6	8,08	376,2	1172,71	325,02	72,77

При приготовлении пищи используется йодированная соль. При витаминизации блюд используется аскорбиновая кислота.

Технологические карточки. Содержание

1. Чай с сахаром и лимоном
2. Чай заварка
3. Каша молочная жидкая
4. Кофейный напиток
5. Щи из свежей капусты со сметаной
6. Плов из курицы
7. Компот из шиповника, чернослива и цикория
8. Омлет натуральный
9. Свекла отварная с сыром
10. Суп картофельный с рыбными консервами
11. Котлеты, биточки, шницеля из говядины с соусом
12. Соус красный основной
13. Плов из говядины
14. Суп «Харчо»
15. Рыба тушеная с овощами в томате
16. Кисель из концентрата
17. Запеканка творожная со сгущенным молоком
18. Салат Крабовый со сметанным соусом
19. Сметанный соус для салата
20. Борщ из свежей капусты со сметаной
21. Каши рассыпчатые
22. Тефтели из говядины с соусом
23. Каша «Дружба»
24. Какао на сгущенном молоке
25. Салат из свежих овощей
26. Суп куриный с лапшой
27. Печень по-строгановски
28. Гуляш из куриного филе
29. Салат Винегрет
30. Суп картофельный с горохом
31. Азу из говядины
32. Суп картофельный с макаронными изделиями

- 33. Картофельное пюре*
- 34. Голень куриная жареная*
- 35. Голень куриная жареная*
- 36. Рассольник «Ленинградский» со сметаной*

- 37. Котлета из куриного филе*
- 38. Гуляши из говядины*
- 39. Макароны запеченные с сыром*
- 40. Салат Аппетитный*
- 41. Солянка с курицей со сметаной*
- 42. Ленивые голубцы с соусом*
- 43. Суп картофельный с мясными фрикадельками*
- 44. Фрикадельки мясные*
- 45. Биточки рыбные*
- 46. Суп молочный с макаронными изделиями*
- 47. Суп картофельный с крупой*

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Чай с сахаром и лимоном

Номер рецептуры 629/2

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	<i>Расход сырья и полуфабрикатов</i>			
	<i>1 порция</i>		<i>100 порций</i>	
	<i>Брутто, г</i>	<i>Нетто, г</i>	<i>Брутто, кг</i>	<i>Нетто, кг</i>
Чай заварка	50	50	5,0	5,0
Вода	150	150	15,0	15,0
Сахар	15	15	1,5	1,5
Лимон	8	7	0,8	0,7

Выход 200/15/7

Лимон, нарезанный тонкими кружочками, подают на розетке. Допускается класть сахар в стакан с заваркой, лимон – непосредственно перед отпуском.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Са (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
0,3	----	15,94	59,41	15,25	51,9	0,87	1,0

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Чай заварка

Номер рецептуры 627/2

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	<i>Расход сырья и полуфабрикатов</i>			
	<i>1 порция</i>		<i>100 порций</i>	
	<i>Брутто, г</i>	<i>Нетто, г</i>	<i>Брутто, кг</i>	<i>Нетто, кг</i>
Чай листовой	20	20	-	-
Вода	1080	1080	-	-

Выход 1 кг

Чай заваривают в фарфоровом чайнике. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника, настаивают 5-10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком. Кипятить заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, т.к. вкус и аромат чая ухудшается. Не следует смешивать сухой чай с заваренным.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Са (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
4	-----	0,8	19,8	144	98	16,41	2

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Каша молочная жидкая

Номер рецептуры 262

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Рис шлифованный или	30,8	30,8	3,08	3,08
Манная крупа	30,8	30,8	3,08	3,08
Молоко цельное	105,6	105,6	10,56	10,56
Вода	70,4	70,4	7,04	7,04
Сахар	6	6	0,6	0,6

Пшеничная крупа	40	40	4	4
Молоко цельное	100,9	100,9	10,09	10,09
Вода	60,65	60,65	6,06	6,06
Сахар	9	9	0,9	0,9

Масло сливочное	10	10	1	1
-----------------	----	----	---	---

Выход 200/10 гр.

Жидкие каши готовят так же как и вязкие, но с большим количеством жидкости. Отпускают в горячем виде с растопленным маслом или сахаром. Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5-6,5 кг из 1 кг крупы

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
9,32	12,08	78,09	462,99	164,5	37	1,23	0,9

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Кофейный напиток

Номер рецептуры 1017

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Кофейный напиток	4	4	0,4	0,4
Молоко сгущенное	19	19	1,9	1,9
Сахар песок	6	6	0,6	0,6
Вода	199	199	19,9	19,9

Выход 200 гр.

В кофейный напиток добавляют воду, разогревают и добавляют молоко сгущенное, сахар, размешивают и доводят до кипения.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
1,4	1,6	22,31	105	60,4	7,0	0,09	0,65

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда **Щи из свежей капусты со сметаной**

Номер рецептуры 120/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста свежая	62,5	50	6,25	5,0
Морковь	1,25	10,5	1,25	1,05
Картофель	39,9	38,9	3,99	3,89
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Соль	2	2	0,2	0,2
Курица потр.	32	32	3,2	3,2
Приправа	0,1	0,1	0,001	0,001
Лавровый лист	0,2	0,2	0,002	0,002
Бульон или вода	200	200	20	20
Сметана	20	20	2,0	2,0
Выход 250/20 гр.				
Капусту нарезают шашками, а картофель дольками. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную свежую капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель. Затем добавляют пассированные морковь, лук и варят до готовности. В конце положить все специи и лавровый лист.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
7,07	8,52	13,6	145	48,44	27,12	1,06	30,89

Директор_____

Зав. производством_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Плов из курицы

Номер рецептуры 449/2

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Курица	72,5	71,5	7,25	7,15
Масло растительное	12,6	12,6	1,26	1,26
Соль	2	2	0,2	0,2
Специи	0,02	0,02	0,002	0,002
Томатная паста	4	4	0,4	0,4
Лук репчатый	17,8	15,8	1,78	1,58
Морковь	18,8	16,8	1,88	1,68
Крупа рис	70	70	7,0	7,0
Масса тушеної птиці		50		5,0
Масса готового риса с овощами		200		20,0
Выход 50/200 гр.				
Подготовленные тушки птицы нарубают на куски и обжаривают до образования поджаристой корки, затем подготовленные продукты заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассированное томатное пюре и тушат добавив пассированные овощи.				
Рис перебирают, промывают и варят в большом количестве воды (6 л воды + 60 гр соли на 1 кг риса), вареный рис промывают горячей водой, добавляют растопленное масло, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
13,69	8,439	78,78	427,69	36,44	30,23	1,53	1,69

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Компот из шиповника, чернослива и цикория

Номер рецептуры 585/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто ,г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Шиповник	25	25	2,5	2,5
Чернослив	25	25	2,5	2,5
Цикорий	5	5	0,5	0,5
Сахар	7	7	0,7	0,7
Вода	190	190	19	19
Выход 200 гр.				
Фрукты моют удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную кислотой лимонной. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения проваривают 10-12 мин. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Варят на слабом огне не более 6-8 мин.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
0,16	----	0,2	106	6	4	0,4	6,4

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Омлет натуральный

Номер рецептуры 284/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яйцо	3,13шт	172,15	313шт	172,15
Молоко или вода	56	56	5,6	5,6
Масло сливочное	12,3	12,3	1,23	1,23
Соль	2	2	0,2	0,2
Масса готового омлета	200		20	
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5
Выход 200/5 гр.				
К яйцам или меланжу добавляют молоко или воду и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на порционную сковороду с разогретым маслом и помешивая жарят 5-7 мин. Как только омлетная масса загустеет, края омлета загибают с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка. Когда нижняя сторона омлета поджарится, его перекладывают на подогретое блюдо или тарелку швом вниз и поливают растопленным маслом. При массовом изготовлении омлета запекают в жарочном шкафу. На смазанный маслом противень выливают омлетную смесь слоем.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
23,85	15,39	3,23	423,08	132,31	21,54	3,23	1,85

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Свекла отварная с сыром

Номер рецептуры 29

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла свежая	93		9,3	
Масса вареной очищенной свеклы		71		7,1
Сыр	16,5		1,65	
Масса тертого сыра		15		1,5
Сметана	15	15	1,5	1,5
Выход 100 гр.				
Вареную свеклу нарезают соломкой, заправляют сметаной. Салат укладывают горкой и при отпуске посыпают сыром, натертными на крупной терке.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
0,74	5,4	16,9	70	27,63	15,02	0,96	----

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Суп картофельный с рыбными консервами

Номер рецептуры 131

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	99,8	88,8	9,98	8,88
Морковь	12,5	1,15	1,25	1,15
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Крупа рисовая	5	5	0,5	0,5
Соль	2	2	0,2	0,2
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5
Бульон или вода		175		17,5
Рыбные консервы	26	25	2,6	2,5
Выход 250 гр.				

В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассированные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут заранее отваренный рис, рыбные консервы, специи, соль.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
6,36	6,73	19,48	152	61,2	33,88	1,52	1,22

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Котлеты, биточки, шницеля из говядины с соусом

Номер рецептуры 2.3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мясо говядина	74	54	7,4	5,4
Хлеб	18	18	1,8	1,8
Вода		14		1,4
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Мука	10	10	1,0	1,0
Соль	2	2	0,2	0,2
Масса п/ф		98		9,8
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Соус красный основной	50	50	5	5
Выход 100/50 гр.				
Подготовленное мясо провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в молоке хлебом, луком, снова провернуть через мясорубку, посолить, хорошо взбить котлетную массу. Из приготовленной котлетной массы сформовать котлеты (удлиненной формы, обваливая в сухарях панировочных), уложить на смазанный маслом противень и запекать в жарочном шкафу при температуре 220-250С около часа. Внешним признаком готовности является образование поджаристой корочки.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
18,8	15,87	15,2	278,67	65,33	38,67	2,67	0,0

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Соус красный основной

Номер рецептуры 824/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 82г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Вода или бульон	700	700	7,0	7,0
Масло растительное	20	20	0,2	0,2
Масло сливочное	30	30	0,3	0,3
Мука пшеничная	50	50	0,5	0,5
Морковь свежая	100	95	1,0	0,95
Лук репчатый	24	21	0,24	0,21
Томатная паста	40	40	0,4	0,4
Сахар	15	15	0,15	0,15
Соль	20	20	0,2	0,2

Выход 1кг

Нарезанные лук, морковь пассируют с жиром, добавляют томат и продолжают пассирование еще 10-15 минут. Просеянную пшеничную муку пассируют при температуре 150-160 градусов, периодически помешивая на противне в жарочном шкафу слоем не более 4см до приобретения светло-коричневого цвета. Охлажденную до 70-80 градусов мучную пассировку разводят теплым бульоном в соотношении 1:4 тщательно размешивают и вводят в кипящий бульон, затем добавляют пассированные с томатным пюре овощи и при слабом кипении варят 45-60 минут. В конце добавляют соль, сахар, перец, лавровый лист. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
8,8	20,68	77,7	479,47	177,7	88,1	3,21	17,4

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Плов из говядины

Номер рецептуры

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Мясо говядины	79	69	7,9	6,9
Вода		120		12,0
Масло сливочное	8,2	8,2	0,82	0,82
Томатная паста	6	6	0,6	0,6
Соль	2	2	0,2	0,2
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Морковь	25	22	2,5	2,2
Крупа рис	68	68	6,8	6,8
Масса тушеного мяса		50		5,0
Масса готового риса с овощами		200		20,0
Выход 50/200 гр.				
Подготовленные тушки мяса нарубают на куски и обжаривают до образования поджаристой корки, затем подготовленные продукты заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассированное томатное пюре и тушат добавив пассированные овощи.				
Рис перебирают, промывают и варят в большом количестве воды (6 л воды + 60 гр соли на 1 кг риса) вареный рис промывают горячей водой, добавляют растопленное масло, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
13,69	8,439	78,78	427,69	36,44	30,23	1,53	1,69

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Суп «Харчо»

Номер рецептуры 376

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов в 94г

Наименование сырья	Расходы сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	17,5	17,5	1,75	1,75
Масло сливочное	10	10	1,0	1,0
Лук репчатый	23,8	20,8	2,38	2,08
Томатная паста	3	3	0,3	0,3
Соль	2	2	0,2	0,2
Приправа	0,02	0,02	0,002	0,002
Говядина	40	37	4	3,7
Вода		250		25
Выход 250 гр.				
В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, доводят до кипения, а через 5-10 минут добавляют овощи. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль и специи. Температура подачи не выше 75 С.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
3,06	5,34	28,57	160	20,51	34,10	1,19	10,34

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Рыба тушеная с овощами в томате

Номер рецептуры 309/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Минтай	174	154	17,4	15,4
Вода или бульон		18,5		1,85
Морковь	35,9	33,9	3,59	3,39
Лук репчатый	10	8	1,0	0,8
Томатная паста	4	4	0,4	0,4
Масло растительное	5,4	5,4	0,54	0,54
Сахар	1,7	1,7	0,17	0,17
Лавровый лист	0,02	0,02	0,002	0,002
Соль	2	2	0,2	0,2
Приправа	0,2	0,2	0,02	0,02
Масса тушеной рыбы		100		10,0
Масса готовой рыбы с тушеными овощами		100		100
Выход 100/50 гр.				
Порционные куски рыбы нарезают из филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томатную пасту, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин). За 5-7 мин до окончания тушения добавляют специи и лавровый лист. При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
17,17	13,53	4,6	208,81	58,04	41,4	3,651	5,55

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Кисель из концентрата

Номер рецептуры 591/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Кисель	24	24	2,4	2,4
Сахар	10	10	1	1
Вода	190	190	19	19
Выход 200 гр.				
Кисель из концентрата разводят равным количеством воды, полученную смесь вливают в кипящую воду, добавляют сахар и непрерывно помешивая доводят до кипения.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
----	---	33,4	162,0	2,4	---	0,06	20,0

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Запеканка творожная со сгущенным молоком

Номер рецептуры 297/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Творог	169	168	16,9	16,8
Крупа манная	12	12	1,2	1,2
Или мука пшеничная	14	14	1,4	1,4
Сахар	12	12	1,2	1,2
Яйцо 55гр	0,1шт	5	10шт	0,5
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5
Сухари панировочные	5	5	0,5	0,5
Сметана	5	5	0,5	0,5
Масса готовой запеканки		180		18,0
Сгущенное молоко	30	30	3,0	3,0
Выход 180/30гр				

Протертый творог смешивают с манкой, яйцом, сахаром, солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин до образования румяной корочки. При отпуске нарезанную на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку поливают сгущенным молоком.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
15,0	16,0	41,5	228	148,0	21,0	0,4	0,5

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Салат Крабовый со сметанным соусом

Номер рецептуры 216

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крабовое мясо	31,6	31,6	3,16	3,16
Яйцо куриное	38	38	3,8	3,8
Кукуруза консервированная	23,2	23,2	2,32	2,32
Лук репчатый	9,3	8,3	0,93	0,83
Масло растительное	1	1	0,1	0,1
Соль	1	1	0,1	0,1
Масса готового салата	100		100	
Сметанный соус	30	30	3,0	3,0
Выход 100/30 гр.				

Отварить яйца вкрутую, нарезать кубиками, крабовое мясо нарезать мелкими кубиками, пассировать лук. Добавить консервированную кукурузу, отцеженную от рассола, посолить и перемешать, полить сметанным соусом.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
19,8	13,0	2,7	351,4	110,0	18,0	2,7	1,5

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Сметанный соус для салата

Номер рецептуры

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 82г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сметана	1000	1000	100,0	100,0
Сыр твердый	200	200	20,0	20,0
Зелень	50	50	5,0	5,0
Выход 1кг				
Для приготовления соуса сметанного вскипятить сметану с зеленью 3-5 мин. Добавить для расплавки твердый сыр. Заправить салат.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
8,8	20,68	77,7	479,47	177,7	88,1	3,21	17,4

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Борщ из свежей капусты со сметаной

Номер рецептуры 110

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла	53,2	40	5,32	4
Капуста свежая или	25	20	2,5	2
Картофель	26,6	20	2,66	2
Морковь	13,3	12,5	1,33	1,25
Масло растительное	4,75	4,75	0,47	0,47
Лук репчатый	12	10	1,2	1
Томатная паста	3	3	0,3	0,3
Сахар песок	2,5	2,5	0,25	0,25
Соль	2	2	0,2	0,2
Курица потр	32	32	3,2	3,2
Бульон или вода	200	200	20,0	20,0
Приправа	0,1	0,1	0,01	0,01
Сметана		20		2,0
Выход 250/20 гр.				
В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусками картофель, варят 10-15 мин., кладут пассированные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 мин. до окончания варки добавляют соль, сахар, специи. При использовании капусты квашенной, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассированной мукой, разведенной бульоном (2,5 гр. на 250 гр. борща)				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Са (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
9,0	7,87	14,11	160	42,89	22,33	1,2	20,46

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Каши рассыпчатые

Номер рецептуры 463/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Гречневая крупа	95,2	95,2	9,52	9,52
Вода		142		14,2

Или рисовая крупа	71,4	71,4	7,14	7,14
Вода		170		17,0

Или перловая крупа	66,5	66,5	6,65	6,65
Вода		160		16,0
Масса каши	194	194	19,4	19,4
Масло сливочное	2,5	2,5	0,25	0,25

Выход 200 гр.

Рассыпчатые каши варят на воде. Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Кашу варят до загустения, помешивая. Жир можно добавлять во время варки или использовать его поливая кашу при отпуске. Когда каша становится густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть. Для упаривания рассыпчатых каш требуется: гречневая (без ядрицы быстроразвариваемая) – 1-1,5 ч, перловой, пшеничной – 1,5-2 ч, рисовой – около 1 часа. Рассыпчатые каши из риса и пшена можно готовить в большом количестве воды (откидным способом 6 л воды, 60 г соли и 1 кг крупы).

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Са (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
3,5	3,3	58,8	148	11,21	91,02	3,02	----

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Тефтели из говядины с соусом

Номер рецептуры 423/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто ,г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина мякоть	66,3	66,3	6,63	6,63
Вода	10,9	10,9	1,09	1,09
Крупа рисовая	9,5	9,5	0,95	0,95
Масса готового рассыпчатого риса	26,13		2,613	
Лук репчатый	20	16,7	2,0	1,67
Замена жира животного топленого пищевого на масло растительное	3,3	3,3	0,33	0,33
Масса пассированного лука	11,25		1,13	
Мука пшеничная	6,5	6,5	0,65	0,65
Масса полуфабриката	11,74		11,74	
Замена жира на масло растительное	6,5	6,5	0,65	0,65
Масса готовых тефтелей	100		10,0	
Соус красный основной	50	50	5,0	5,0
Выход 100/50гр				
В мясной фарш без хлеба добавляют соль, перец, мелко нарезанный пассированный лук, рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тефтели в виде шариков по 3-4 шт на порцию. Шарики панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду, заливают соусом с добавлением воды (10-20 гр. На порцию) и тушат 8-10 минут. При отпуске тефтели гарнируют и поливают соусом.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
14,6	17,6	50,4	254,0	28,0	26,5	2,1	1,2

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Каша «Дружба»

Номер рецептуры

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Рис	10	10	1,0	1,0
Пшено	10	10	1,0	1,0
Вода	24	24	2,4	2,4
Молоко	150	150	15,0	15,0
Масло сливочное	6	6	0,6	0,6
Сахар	6	6	0,6	0,6
Соль	0,5	0,5	0,05	0,05

Выход 200 гр.

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную пшененную крупу и варят 10-15 минут, помешивая. Затем всыпают подготовленную рисовую крупу и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
6,32	10,18	26,34	223,16	183,8	18,0	0,54	0,9

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюдаКакао на сгущенном молоке

Номер рецептуры 643/2

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Какао порошок	4	4	0,4	0,4
Молоко сгущенное	38	38	3,8	3,8
Сахар	3	3	0,3	0,3
Вода	176	176	17,6	17,6
Выход 200 гр.				
Какао порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу. Затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, оставшийся кипяток и доводят до кипения.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
3,7	3,93	41,93	149,79	80,53	5,973	0,513	

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Салат из свежих овощей

Номер рецептуры 88

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 82г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Помидоры свежие	51	48,2	5,1	4,82
Огурцы свежие	51	47,5	5,1	4,75
Лук репчатый	13	12,0	1,3	1,2
Масло растительное	10	10	1,0	1,0
Выход 100 гр.				
Подготовленные помидоры и огурцы режут тонкими ломтиками, лук репчатый – кольцами. Помидоры и огурцы укладывают вперемешку и посыпают луком. Перед отпуском салат поливают растительным маслом.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
0,74	5,4	16,9	70	27,63	15,02	1,72	0,96

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Суп куриный с лапшой

Номер рецептуры 151/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Лапша яичная		13		1,3
Картофель	67	50	6,7	5,0
Морковь	12	10	1,2	1,0
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Соль	2	2	0,2	0,2
Бульон или вода	237,5	237,5	23,75	23,75
Курица потр.	32	32	3,2	3,2
Масло растительное	3	3	0,3	0,3
Выход 250 гр.				
Подготовленные лук и морковь нарезают соломкой, картофель брусками. Морковь и лук пассеруют. Отваривают курицу. В кипящий бульон кладут лапшу и картофель одновременно. Проваривают 10-15 мин., затем добавляют пассированные овощи, специи и варят до готовности. Курицу отварную нарезают соломкой.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
8,36	7,37	13,11	103	32,27	20,37	0,71	20,01

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Печень по – строгановски

Номер рецептуры 387/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Печень говяжья	89	74	8,9	7,4
Масло растительное	6	6	0,6	0,6
Соль	3	3	0,3	0,3
Масса готовой печени		50		5,0
Соус сметанный	50	50	5,0	5,0
Томатная паста	1,2	1,2	0,12	0,12
Перец черный молотый	0,03	0,03	0,003	0,003
Выход 50/50 гр				
Подготовленную печень нарезают брусками длиной 3-4 см массой 5-7 г, посыпают солью и перцем, кладут ровным слоем на разогретую сковороду с жиром и обжаривают при помешивании 3-4 мин. Затем заливают соусом сметанным, добавляют томатную пасту, размешивают и доводят до кипения. Отпускают вместе с соусом, гарнир укладывают сбоку.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
13,4	10,35	11,7	195,22	36,17	35,27	4,92	7,25

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Гуляш из куриного филе

Номер рецептуры 401/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Куриное филе	79	69	7,9	6,9
Масло растительное	3	3	0,3	0,3
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Томатная паста	3,2	3,2	0,32	0,32
Мука	3	3	0,3	0,3
Соль	2	2	0,2	0,2
Перец черный молотый	0,01	0,01	0,001	0,001
Лавровый лист	0,01	0,01	0,001	0,001
Масса тушеного мяса		50		5,0
Масса соуса		50		50
Выход 100 гр.				

Нарезанное кубиками мясо по 20-30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассированной томатной пасты в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассированный лук, соль, перец, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. за 5-10 минут до готовности кладут лавровый лист.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
24,23	16,5	37,19	198	25,4	38,48	13,28	4,68

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Салат Винегрет

Номер рецептуры 60

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	36,1		3,61	
Масса отварного очищенного картофеля		21		2,1
Свекла	21		2,1	
Масса отварной очищ. свеклы		15		1,5
Морковь	13,5		1,35	
Масса отварной очищ. моркови		10		1,0
Огурцы соленые	54,6	30	5,46	3,0
Лук репчатый	17,9	15	1,79	1,5
Масло растительное	10	10	1,0	1,0
Выход 100 гр				
Вареные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками. Репчатый лук нарезают полукольцами. Подготовленные овощи соединяют, добавляют масло растительное, перемешивают. В винегрет можно добавлять от 50 до 100 г зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
1,83	10,05	7,25	127,52	24,9	20,18	0,95	9,2

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Суп картофельный с горохом

Номер рецептуры 221/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 82г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	66,5	50	6,65	5
Горох лущеный	20,3	20	2,03	2
Лук репчатый	12	10	1,2	1
Морковь	12,5	10,5	1,25	1,05
Соль	2	2	0,2	0,2
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Лавровый лист	0,02	0,02	0,002	0,02
Курица потр	32	32	3,2	3,2
Бульон или вода	175	175	1,75	1,75
Выход 250 гр.				
Картофель нарезают крупными кубиками, морковь – мелкими кубиками, лук мелко рубят. Горох подготавливают, кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассированные морковь и лук и варят до готовности.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
11,2	9,28	19,94	267	0,0001	48,93	2,22	15,57

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Азу из говядины

Номер рецептуры 596/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто,г	Нетто,г	Брутто,кг	Нетто,кг
Говядина мякоть	79	69	7,9	6,9
Картофель	36	25	3,6	2,5
Лук репчатый	24	20	2,4	2,0
Огурцы соленые	36	36	3,6	3,6
Мука	4	4	0,4	0,4
Масло растительное	10	10	1,0	1,0
Томатная паста	4,8	4,8	0,48	0,48
Соль	2	2	0,2	0,2
Масса тушеного мяса		50		5,0
Масса готовых овощей		250		25,0
Выход 250/50 гр.				
Мясо нарезают брусками по 10-15 гр обжаривают, заливают горячей водой, добавляют пассированное томатное пюре и тушат почти до готовности в закрытой посуде при слабом кипении. На оставшемся после тушения бульоне приготавливают соус, в который кладут огурцы, нарезанные соломкой, пассированный лук, соль. Полученным соусом заливают мясо, добавляют жареный в духовом шкафу картофель и тушат еще 15-20 мин. За 5-10 минут до готовности кладут лавровый лист.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
20,47	13	37,38	350,88	46,1	72,23	4,93	44,16

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Суп картофельный с макаронными изделиями

Номер рецептуры 139/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	9,98	75	9,98	7,5
Макаронные изделия	10	10	1	1
Морковь	13,3	10	1,33	1
Лук репчатый	12	10	1,2	1
Масло растительное	4,2	4,2	0,42	0,42
Соль	2	2	0,2	0,2
Курица	32	32	3,2	3,2
Бульон или вода		187,5		18,75
Выход 250 гр.				
Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, коренья – брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко бурят. Морковь и лук пассируют. В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10-15 минут, затем добавляют картофель и пассированные овощи и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия за 10-15 мин до готовности супа. Добавляют соль, специи.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
3,25	2,5	21	120	32,5	30	1,0	8,25

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда **Картофельное пюре**

Номер рецептуры 472/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	323	193		
Масло сливочное	12	12		
Молоко цельное	50	50		
Соль	2	2		

Выход 200 гр.

Очищенный картофель промывают, кладут в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля).

Картофель варят 30-40 мин до готовности, затем воду сливают, а горячий картофель пропускают через протирочную машину, соединяют с горячим молоком, добавляют прокипяченное масло сливочное и хорошо вымешивают. Допускается масло сливочное прокипяченное добавлять к пюре картофельному при отпуске.

Температура подачи: не менее 65°C.

Срок реализации: не более 30 мин с момента приготовления.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Са (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
68,64	46,52	328,87	2048,34	783,41	270,16	11,63	---

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Голень куриная жареная

Номер рецептуры 637/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Голень куриная	151	142	15,1	14,2
Соль	2	2	0,2	0,2
Масло растительное	4,2	4,2	0,42	0,42
Перец ч.м.	0,02	0,02	0,002	0,002
Масло сливочное	10	10	1	1
Сметана	3	3	0,3	0,3
Выход 100 гр.				
Куриную голень посолить, поперчить, обжарить до корочки, покрыть белым соусом, приправить тимьяном, переместить в жарочный шкаф, где запечь до готовности.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
68,64	46,52	328,87	2048,34	783,41	270,16	11,63	---

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Салат из свежей капусты с помидорами

Номер рецептуры 79

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 82г

Наименование сырья	<i>Расход сырья и полуфабрикатов</i>			
	<i>1 порция</i>		<i>100 порций</i>	
	<i>Брутто, г</i>	<i>Нетто, г</i>	<i>Брутто, кг</i>	<i>Нетто, кг</i>
Капуста свежая	88,6	78,9	8,86	7,89
Масса капусты стертой с солью		71		
Помидоры свежие	30	27	3,0	2,7
Морковь	13,3	10,0	1,33	1,0
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Соль	1	1	0,1	0,1
Сахар	5	5	0,5	0,5
Лимонная кислота	0,4	0,4	0,04	0,04
Выход 100 гр.				
Капусту и морковь шинкуют, перетирают, подготовленные свежие помидоры режут тонкими ломтиками. Овощи перемешивают и при отпуске заправляют растительным маслом.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
1,5	5	6	70	44	28	1	4,3

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Рассольник «Ленинградский» со сметаной

Номер рецептуры 129/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	99,8	75	9,98	7,5
Крупа перловая или рисовая	5	5	0,5	0,5
Морковь	12,5	10	1,25	1,0
Лук репчатый	6	5	0,6	0,5
Огурцы консервированные	27,3	15	2,73	1,5
Масло растительное	0,42	0,42	0,42	0,42
Курица потр.	32	32	3,2	3,2
Вода или бульон		18,75		1,875
Сметана		20		2,0
Выход 250/20 гр.				
В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу и картофель, доводят до кипения, добавляют пассированные морковь и лук, а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, соль. Перед подачей добавить сметану.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
6,71	6,31	10,9	184	25,97	30,97	3,52	17,26

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Котлета из куриного филе

Номер рецептуры 2.3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Куриное филе	76	71	7,6	7,1
Хлеб	15	15	1,5	1,5
Вода		14		1,4
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Мука	10	10	1,0	1,0
Соль	2	2	0,2	0,2
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Соус красный основной	5	5	0,5	0,5
Масло сливочное	1	1	0,1	0,1
Выход 100/50 гр.				
Подготовленное мясо провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в молоке хлебом, луком, снова провернуть через мясорубку, посолить, хорошо взбить котлетную массу. Из приготовленной котлетной массы сформовать котлеты (удлиненной формы, обваливая в сухарях панировочных), уложить на смазанный маслом противень и запекать в жарочном шкафу при температуре 220-250С около часа. Внешним признаком готовности является образование поджаристой корочки.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
18,8	15,87	15,2	238,67	65,33	38,67	2,67	0,0

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Гуляш из говядины

Номер рецептуры 401/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто,г	Нетто,г	Брутто,кг	Нетто,кг
Говядина мякоть	79	79	7,9	7,9
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Лук репчатый	18	15	1,8	1,5
Томатная паста	3,2	3,2	0,32	0,32
Мука	3	3	0,3	0,3
Соль	2	2	0,2	0,2
Перец черный молотый	0,01	0,01	0,001	0,001
Лавровый лист	0,01	0,01	0,001	0,001
Масса тушеного мяса		50		5,0
Масса соуса		50		5
Выход 50/50				
Нарезанное кубиками мясо по 20-30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассированной томатной пасты в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассированый лук, соль, перец, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. за 5-10 минут до готовности кладут лавровый лист.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
24,23	16,5	37,19	220	25,4	38,48	13,28	4,68

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Макароны запеченные с сыром

Номер рецептуры 276/2

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Масса отварных макарон		200		20,0
Сыр	23	20	2,3	2,0
Масло сливочное	8	8	0,8	0,8
Масса полуфабриката		223		22,3
Масса запеченных макарон		200		20,0
Соль	2	2	0,2	0,2
Масло сливочное	13,3	13,3	1,33	1,33
Выход 200/20гр				
Отварные макароны, заправленные маслом, кладут на порционную сковороду, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают до образования на поверхности макарон поджаристой корочки. При отпуске поливают маслом.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
7,615	64,47	128,74	824,6	238,9	85,06	3,839	0,532

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюдаСалат Аппетитный

Номер рецептуры

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 82г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Лук репчатый	18,5	16,5	1,85	1,65
Масло растительное	15,4	15,4	1,54	1,54
Зеленый горошек	30,8	30,8	3,08	3,08
Сельдь	80	80	8,0	8,0
Выход 100 гр.				
Сельдь, разделанную на филе, нарезают тонкими кусочками, лук репчатый нарезают кольцами, кладут зеленый горошек консервированный, заправляют маслом растительным.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
1,5	5	6	70	44	28	1	4,3

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Солянка с курицей со сметаной

Номер рецептуры 228/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов94г

Наименование сырья	<i>Расход сырья и полуфабрикатов</i>			
	<i>1 порция</i>		<i>100 порций</i>	
	<i>Брутто, г</i>	<i>Нетто, г</i>	<i>Брутто, кг</i>	<i>Нетто, кг</i>
Курица бройлер	25	22	2,5	2,2
Лук репчатый	20,8	19,8	2,0,8	19,8
Огурцы соленые	27,3	27,3	2,73	2,73
Картофель	62,6	57,5	6,26	5,75
Томатная паста	3	3	0,3	0,3
Масло растительное	3	3	0,3	0,3
Соль	2	2	0,2	0,2
Вода		212,5		
Сметана	2	2	0,2	0,2
Выход 250/20гр.				
Мясные продукты варят, нарезают тонкими ломтиками, закладывают в солянку вместе спассированным луком. В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками и варят 10-15 мину, затем закладывают пассированный и лук и пассированное овощное пюре, припущеные огурцы, соль, мясные продукты и варят до готовности 5-10 минут. Отпускают солянку при температуре 75 С с прокипяченной сметаной.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
7,6	13,1	11,8	182	31	19	0,6	12,9

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Ленивые голубцы с соусом

Номер рецептуры 201/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста свежая	75	52	7,5	5,2
Мясо говядина или	50	30	5,0	3,0
Мясо говядина б/к	40	30	4,0	3,0
Крупа рисовая	5	5	0,5	0,5
Лук	12	10	1,2	1,0
Масло растительное	3,1	3,1	0,31	0,31
Яйцо	1/4шт	0,13	1/4шт	0,13
Сухари панировочные	5	5	0,5	0,5
Соль	0,5	0,5	0,05	0,05
Масса готовых голубцов	100			10,0
Соус сметанный		35		3,5
Выход 100/35 гр.				
Котлетное мясо дважды пропускают через мясорубку. При повторном измельчении добавляют нашинкованную свежую капусту. В подготовленный мясо-капустный фарш вводят припущеный лук, рассыпчатый рис, яйца, соль и перемешивают. Из полученной массы формуют голубцы, придавая изделиям цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу до готовности.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
15,5	16,7	15,7	276,7	177,7	88,1	3,21	17,4

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Суп картофельный с мясными фрикадельками

Номер рецептуры 135/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	143	100	14,3	10,0
Морковь	13,3	10	1,33	1,0
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Соль	2	2	0,2	0,2
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Бульон или вода		175		17,5
Фрикадельки мясные готовые		35		3,5

Выход 250/35 гр

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, брусками или дольками, доводят до кипения, добавляют нарезанные ломтиками или брусками пассированные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют пассированную томатную пасту, специи, соль. Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп. Суп можно готовить без томатной пасты.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Са (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
8,97	13,96	18,65	187	23,77	34,67	1,42	22,35

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Фрикадельки мясные

Номер рецептуры 114

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина мякоть	1140	1140	11,4	11,40
Лук репчатый	119	100	1,2	1,0
Вода	100	100	1	1
Яйцо 48 гр	1,7 шт	80		0,8
Соль	20	20	0,2	0,2
Масса полуфабриката		1340		
Выход 1 кг				
Мясо пропускают через мясорубку 2-3 раза, соединяют с сырым мелко нарезанным луком, сырыми яйцами, водой, черным молотым перцем, солью и хорошо размешивают. Сформированные шарики массой 8-10 г припускают в бульоне до готовности.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
241,84	41,12	9,66	1261,96	2671	336,8	31,89	10

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда **Биточки рыбные**

Номер рецептуры 114

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Горбуша	64,4	60,4	6,44	6,04
Рис	3,8	3,8	0,38	0,38
Масса отварного риса		11,4		1,14
Масло растительное	15	15	1,5	1,5
Лук репчатый	9	7	0,9	0,7
Яйцо				16
Масло сливочное	3,8	3,8	0,38	0,38
Масса полуфабриката		95		9,5
Соль	1,5	1,5	0,15	0,15
Мука	5,3	5,3	0,53	0,53
Выход 75/50 гр.				
Подготовленное филе рыбное без кожи и костей размораживают, промывают, дают стечь воде, нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом пшеничном, добавляют соль, яйцо, тщательно перемешивают и выбивают.				
Из рыбной котлетной массы формуют котлеты или биточки, панируют в сухарях и запекают с двух сторон в жарочном шкафу до готовности при температуре 220-250°C в течение 5-8 минут с каждой стороны.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
17,6	6,8	6,8	161,2	28,0	212,0	1,0	10

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Суп молочный с макаронными изделиями

Номер рецептуры 161/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Молоко цельное		126		12,6
Вода		105		10,5
Макароны	20	20	2,0	2,0
Масло сливочное	2	2	0,2	0,2
Сахар	1,5	1,5	0,15	0,15
Соль	1	1	0,1	0,1
Масло сливочное	10	10	1,0	1,0
Выход 250/10 гр.				
Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макароны 15-20 мин, лапшу 10-12 мин, вермишель 5-7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности, кладут соль, сахар. При отпуске заправляют маслом.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценность(ккал)	Ca (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
7,0	7,9	24,7	141	150	25	0,5	0,75

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Суп картофельный с крупой

Номер рецептуры 136/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	99,8	75	9,98	7,5
Крупа рисовая	5	5	0,5	0,5
Морковь	13,3	10	1,33	1,0
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Масло растительное	2,5	2,5	0,25	0,25
Соль	2	2	0,2	0,2
Вода или бульон		187,5		18,75
Курица	32	32	3,2	3,2
Приправа	0,1	0,1	0,01	0,01
Выход 250 гр.				
Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассируют. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, пассированные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут соль, специи. Крупу рисовую кладут в бульон или воду одновременно с пассированными овощами.				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы(г.)	Эн.ценн.(ккал)	Ca(мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
3,3	2,95	23,7	136	37,5	39,5	1,05	5,75

Директор_____

Зав. производством_____

Калькулятор_____

Приложение 3
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах)
для обучающихся различного возраста**

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп	
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир)	180-200	180-200
Салат	60-100	100-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

Приложение 4
К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся
общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше**

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	2350	2720
Витамин В1 (мг)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв.)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1100	1200
Фосфор (мг)	1100	1200
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	18
Цинк (мг)	10	14
Йод (мг)	0,1	0,1

