



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 5

Зимарева Н.С.

2022г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель Заплатина Л.А.

" 01 " октября 2022г.

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**МБОУ ООШ № 5 с 1 Октября 2022 года.
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, г. ЛЕСОСИБИРСК,
улица 40 лет Октября, 12
улица Подгорная, 15)**

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное цикличное меню разработано для организации питания школьной столовой МБОУ «ООШ» №5, расположенный по адресам Красноярский край город Лесосибирск ул. 40 лет Октября, 12 и ул. Подгорная, 15, 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 к организации общественного питания населения» (приложение 7, таблица 2).

Меню разработано на основании:

- закона Красноярского края от 05.07.2005 г. № 15-3672 «Об установлении норм питания, обеспечения одеждой, обувью, мягким инвентарем и оборудованием детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, находящихся в краевых государственных образовательных учреждениях»

- закона Красноярского края от 10.03.2016 № 10-4261 « Об установлении норм обеспечения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья питанием, одеждой, обувью, мягким и жестким инвентарем»

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится замена на продукты, равноценные по химическому составу (приложение 11, таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

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 6 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, обогащенные микронутриентами, а так же инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно- минеральными премиксами.

Витаминизация блюд должна проводиться 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 к организации общественного питания населения».

Согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» 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 рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ -интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г.Пермь,2008 год.
- Сборник технологических нормативов, -Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть, изд-во «Хлебпродинформ», г.Москва,1996 г., под редФ.Л.Марчука.
- Сборник технологических нормативов, -Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2 часть, изд-во «Хлебпродинформ», г.Москва,1997 г., под ред Н.А Лепея.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» ,2008 г.

Основное меню для организации питания детей в муниципальном общеобразовательном учреждении.

№ Рец.	Наименование блюд	Выход порц.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	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														
262	Каша рисовая 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
	Сыр порционно	20	4,6	6,0	0,0	72,6	0,0	0,0	52,0	0,0	200,0	108,8	9,4	0,12
1017	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:		17,5	23,7	58,6	540,2	0,19	1,3	58,08	0,1	478,6	382,2	85,43	2,98
Горячий Завтрак для старших классов														
262	Каша рисовая 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
	Сыр порционно	20	4,6	6,0	0,0	72,6	0,0	0,0	52,0	0,0	200,0	108,8	9,4	0,12
1017	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:		17,5	23,7	58,6	540,2	0,19	1,3	58,08	0,1	478,6	382,2	85,43	2,98
Горячий Обед для младших классов														
81	Свежий помидор порционно	60	0,50	0,0	3,80	17,50	0,04	15,0	80,00	0,0	8,00	16,00	12,0	0,84
120/3	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	44,25	18,75	0,75
449/2	Плов из куриного филе	50/150	10,88	8,4	28,73	233,93	0,08	1,13	83,25	0,08	24,0	141,0	23,25	1,8
	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
629/2	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:		18,36	15,08	68,98	486,78	0,27	54,08	282	1,73	111	261,45	79,6	5,25
Горячий Обед для старших классов														
81	Свежий помидор порционно	100	0,83	0,0	6,33	29,17	0,07	25,0	133,33	0,0	13,33	26,67	20,0	1,4
120/3	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	44,25	18,75	0,75

449/2	Плов из куриного филе	50/200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	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
629/2	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:		22,31	17,88	81,08	576,42	0,32	64,45	363,08	1,75	124,33	319,12	95,35	6,41
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
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	2,0	0,04	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2
	Итого:		9,4	18,1	46,6	324	0,1	2	0,27	0	257	227	38	0,2
	Всего:		39,81	41,58	139,68	1116,62	0,51	65,75	421,16	1,85	602,93	701,32	180,78	9,39
	Всего		49,21	59,68	186,28	1440,62	0,61	67,75	421,43	1,85	859,93	928,32	218,78	9,59
Неделя: первая			День: вторник			Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет					
Горячий Завтрак для младших классов														
566	Запеканка вермишелевая с мясом	160/5	15,4	17,0	5,7	260,0	0,02	3,0	2,7	0,38	3,5	51,0	16,0	0,6
	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
629/2	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:		20,3	17,6	34,9	403,4	0,12	3,7	2,7	0,38	27	111,2	41,6	2,46
Горячий Завтрак для старших классов														
566	Запеканка вермишелевая с мясом	200/5	19,25	21,25	7,13	325,0	0,03	3,75	3,38	0,48	4,38	63,75	20,0	0,75
	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
629/2	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:		24,15	21,85	36,33	468,4	0,13	4,45	3,38	0,48	27,88	123,95	45,6	2,61
Горячий Обед для младших классов														
29	Свекла отварная с сыром	60	0,9	3,20	8,30	65,50	0,01	1,00	0,0	0,0	24,0	27,0	29,0	1,64
131	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
463/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,40	0,40	0,0	34,0	0,1	52,0	68,00	68,0	5,30
233	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
868	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:		43	31,05	129,45	970,72	0,91	19,25	176	0,18	256,78	551,98	204,32	11,82

Горячий Обед для старших классов														
29	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
131	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
463/3	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
233	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
868	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:		46,33	35,35	149,25	1101,86	1,05	19,92	187,33	0,21	290,11	777,98	246,32	14,68
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
363/2	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:		70,48	57,2	185,58	1570,26	1,18	24,37	190,71	0,69	317,99	901,93	291,92	17,29
	Всего:		79,08	66,1	225,58	1886,96	1,32	25,37	216,81	0,69	496,99	1096,93	336,92	18,89
Неделя: первая			день: среда			Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет					
Горячий завтрак для младших классов														
449/2	Плов из куриного филе	50/150	10,88	8,4	28,73	233,93	0,08	1,13	83,25	0,08	24,0	141,0	23,25	1,8
	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
585/3	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:		18,08	9	74,23	487,03	0,27	30,63	206,25	0,08	120,8	241,4	60,65	8,96
Горячий завтрак для старших классов														
449/2	Плов из куриного филе	50/200	14,5	11,2	38,3	311,9	0,1	1,5	111,0	0,1	32,0	188,0	31,0	2,4
	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
585/3	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:		21,7	11,8	83,8	565	0,29	31	234	0,1	128,8	288,4	68,4	9,56
Горячий Обед для младших классов														
82	Свежий огурец порционно	60	0,50	0,0	1,8	19,10	0,02	6,0	6,0	0,0	14,0	25,0	8,0	0,54
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

	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
629/1	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:		22,8	19,6	75,6	431,8	0,38	1,7	0,08	0,01	274,6	255,7	50,8	2,16
Горячий Обед для младших классов														
216	Салат Крабовый со сметанным соусом	60/20	3,73	6,46	3,74	148,20	26,40	7,23	0,65	1,90	0,00	0,01	0,00	0,54
110	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
472/3	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,30	0,20	26,0	39,0	0,1	46,0	96,0	33,0	1,5
387/3	Печень по-строгановски	100	17,88	18,75	1,63	182,50	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
629/2	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:		31,66	37,61	71,25	747,83	26,97	77,18	118,9	2,21	143,75	549,71	117,85	6,4
Горячий Обед для старших классов														
216	Салат Крабовый со сметанным соусом	100/30	6,21	10,77	6,23	247,0	44	12,05	1,08	3,16	0,00	0,02	0,00	0,9
110	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
472/3	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
387/3	Печень по-строгановски	100	17,88	18,75	1,63	182,50	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
629/2	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:		35,14	43,82	81,64	899,4	44,64	90,67	132,33	3,5	159,08	581,72	128,85	7,26
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
1017	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:		57,94	63,42	157,24	1331,2	45,02	92,37	132,41	3,51	433,68	837,42	179,65	9,42
	Всего:		65,54	78,62	205,54	1630	45,1	92,67	138,64	3,61	576,68	1006,42	225,28	10,62
Неделя: первая День: пятница Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет.														
Горячий Завтрак для младших классов														
469/3	Макаронные изделия отварные	150	5,0	5,30	35,0	208,0	0,1	0,0	34,0	0,0	67,0	4,6	9,0	1,0
223	Котлета из куриного филе	100/50	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
868	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:		20,7	15,5	89,2	522	0,55	2,15	53,8	0	116,7	187,12	54,4	2,98
Горячий Завтрак для старших классов														
469/3	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
223	Котлета из куриного филе	100/50	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
868	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:		22,37	17,27	100,87	591,33	0,58	2,15	65,13	0	139,03	188,65	57,4	3,31
Горячий Обед для младших классов														
333	Салат из свежих овощей	60	0,40	3,0	2,20	37,30	0,03	11,0	64,0	0,0	18,0	18,00	10,0	0,67
376	Суп «Харчо»	250/20	2,55	4,45	23,81	133,33	17,09	28,42	0,99	8,62	73,42	0,03	0,1	1,45
463/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,40	0,40	0,0	34,0	0,1	52,0	68,00	68,0	5,30
423/3	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
	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:		30,25	24,65	109,24	817,66	17,63	47,95	113,99	8,72	233,35	394,76	130,83	31,45
Горячий Обед для старших классов														
333	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
376	Суп «Харчо»	250/20	2,55	4,45	23,81	133,33	17,09	28,42	0,99	8,62	73,42	0,03	0,1	1,45
463/3	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
423/3	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
	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:		33,25	28,82	124,98	930	17,78	55,28	167,99	8,75	262,68	614,76	160,17	33,67
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:		55,62	46,09	225,85	1521,33	18,36	57,43	233,12	8,75	401,71	803,41	217,57	36,98
	Всего:		65,22	62,79	271,45	1837,33	18,44	57,43	233,55	8,75	664,71	1032,41	255,57	37,18
	Неделя: первая	День: суббота	Сезон: осенне-зимний				Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет							
	Горячий Завтрак для младших классов													
472/3	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,30	0,20	26,0	39,0	0,1	46,0	96,0	33,0	1,5
401/3	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
629/1	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
	Банан	100	3,0	0,0	22,4	180,0	0,02	5,0	0,0	0,0	16,0	16,0	14,0	0,0
	Итого:		28,05	20,3	79,13	692,25	0,45	34,38	65,88	0,1	98,95	370,7	93,05	5,76
	Горячий Завтрак для старших классов													
472/3	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
401/3	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
629/1	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
	Банан	100	3,0	0,0	22,4	180,0	0,02	5,0	0,0	0,0	16,0	16,0	14,0	0,0
	Итого:		29,05	22,2	87,03	745,02	0,52	43,05	78,88	0,13	114,28	402,7	104,05	6,26
	Горячий Обед для младших классов													
60	Салат Винегрет	60	0,75	5,328	4,5	68,85	0,006	1,5	6,75	0	15,75	24	10,5	0,63
221/3	Суп картофельный с горохом	250	8,87	5,4	23,08	176,38	0,25	15,0	36,75	0,08	41,25	115,25	42,5	2,5
469/3	Макаронные изделия отварные	150	5,0	5,30	35,0	208,0	0,1	0,0	34,0	0,0	67,0	4,6	9,0	1,0
77	Сарделька «Лесная» с соусом	100/50	19,96	8,84	3,48	210,31	0,01	0,9	0,0	0,02	23,06	0,0	29,47	2,65
	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
585/3	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
	Итого:		39,98	25,468	103,16	840,64	0,476	34,9	200,5	0,1	175,86	198,25	115,87	13,34
	Горячий Обед для старших классов													
60	Салат Винегрет	100	1,25	8,88	7,5	114,75	0,01	2,5	11,25	0,0	26,25	40,0	17,5	1,05
221/3	Суп картофельный с горохом	250	8,87	5,4	23,08	176,38	0,25	15,0	36,75	0,08	41,25	115,25	42,5	2,5
469/3	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

77	Сарделька «Лесная» с соусом	100/50	19,96	8,84	3,48	210,31	0,01	0,9	0,0	0,02	23,06	0,0	29,47	2,65
	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
585/3	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
	Итого:		42,15	30,79	117,83	955,87	0,51	35,9	216,33	0,1	208,69	215,78	125,87	14,09
	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
	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:		4,5	4,7	37,7	302	0,05	5,2	0,1	0	67	114	10	2
	Всего:		71,2	52,99	204,86	1700,89	1,03	78,95	295,21	0,23	322,97	618,48	229,92	20,35
	Всего:		75,7	57,69	242,56	2002,89	1,08	84,15	295,31	0,23	389,97	732,48	239,92	22,35
	Неделя: вторая		День: понедельник			Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6 -10 лет; 11-18 лет					
	Горячий Завтрак для младших классов													
262	Каша молочная пшеничная 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
	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
	Сыр порционно	20	4,6	6,0	0,0	72,6	0,0	0,0	52,0	0,0	200,0	108,8	9,4	0,12
	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:		18,3	18,2	77,8	598,9	0,51	6	123	0,2	421,6	454,2	103,8	5,68
	Горячий Завтрак для старших классов													
262	Каша молочная пшеничная 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
	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
	Сыр порционно	20	4,6	6,0	0,0	72,6	0,0	0,0	52,0	0,0	200,0	108,8	9,4	0,12
	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:		18,3	18,2	77,8	598,9	0,51	6	123	0,2	421,6	454,2	103,8	5,68
	Горячий Обед для младших классов													
	Свежие овощи порционно	60	0,5	0,0	1,8	29,10	0,02	6,0	6,0	0,0	14,0	25,0	8,0	0,54
139/3	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
463/3	Рис отварной	150	3,6	5,20	38,0	213,50	0,0	0,0	34,0	0,0	17,00	54,0	12,0	0,80
233	Биточки 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

129/3	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
472/3	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,30	0,20	26,0	39,0	0,1	46,0	96,0	33,0	1,5
401/3	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
585/3	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:		28,05	25,48	100,26	745,05	0,5	41,18	131,13	0,23	153,3	445,35	158,35	12,4
Горячий Обед для старших классов														
449	Салат их 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	2,73
129/3	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
472/3	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
401/3	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
585/3	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:		29,65	29,51	113,69	841,49	0,58	50,52	144,13	0,26	184,63	495,35	188,68	13,99
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
	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
629/2	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:		45,54	53,38	193,87	1440,73	0,652	57,47	176,96	0,973	502,74	704,52	223,87	16,16
	Всего:		56,84	75,28	241,77	1798,33	0,792	68,17	252,96	0,973	666,24	853,12	254,17	18,6
Неделя: вторая			День: среда			Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6- 10 лет; 11-18 лет.					
Горячий Завтрак для младших классов														
472/3	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,30	0,20	26,0	39,0	0,1	46,0	96,0	33,0	1,5
637/3	Бедро куриное	100	6,88	13,94	11,07	253,1	20,0	3,0	0,0	0,0	156,0	0,0	0,08	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
585/3	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
	Итого:		15,28	20,24	71,87	588,5	20,31	46,5	162	0,1	230,8	150,4	57,48	8,06

Горячий Завтрак для старших классов														
472/3	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
637/3	Бедро куриное	100	6,88	13,94	11,07	253,1	20,0	3,0	0,0	0,0	156,0	0,0	0,08	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
585/3	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
	Итого:		16,28	22,14	79,77	641,27	20,38	55,17	175	0,13	246,13	182,4	68,48	8,56
Горячий Обед для младших классов														
82	Свежий огурец порционно	60	0,50	0,0	1,8	19,10	0,02	6,0	6,0	0,0	14,0	25,0	8,0	0,54
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20/20	2,15	6,1	12,98	115,43	0,08	22,0	78,75	0,08	50,5	61,0	33,0	1,5
463/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,40	0,40	0,0	34,0	0,1	52,0	68,00	68,0	5,30
233	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
868	Компот 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:		36,05	29,07	123,88	912,8	0,88	28,4	158,75	0,18	256,73	511,73	206,97	15,47
Горячий Обед для старших классов														
82	Свежий огурец порционно	100	0,83	0,0	3,0	35,17	0,03	10,0	10,0	0,0	23,33	41,67	13,33	0,9
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20/20	2,15	6,1	12,98	115,43	0,08	22,0	78,75	0,08	50,5	61,0	33,0	1,5
463/3	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
233	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
868	Компот 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:		39,11	31,24	139,35	1016,34	1,02	32,4	174,08	0,21	283,39	736,4	234,97	17,6
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	0,1
	Итого:		9,8	12,2	41,2	270	0,08	0,7	0,23	0	267	140	25	0,1
	Всего:		55,39	53,38	219,12	1657,61	21,4	87,57	349,08	0,34	529,52	918,8	303,45	26,16

	Всего:		65,19	65,58	260,32	1927,61	21,48	88,27	349,31	0,34	796,52	1058,8	328,45	26,26	
	Неделя: вторая	День: четверг	Сезон: осенне-зимний					Возрастная категория: с 6- 10 лет; 11-18лет.							
	Горячий Завтрак для младших классов														
284/3	Омлет натуральный	160/5	13,12	15,2	5,36	209,6	0,01	0,0	2,16	0,30	2,8	160,8	12,8	0,48	
	Сыр порционно	20	4,6	6,0	0,0	72,6	0,0	0,0	52,0	0,0	200,0	108,8	9,4	0,12	
	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	
629/2	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	
	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:		23,02	22,2	43,56	466	0,11	1,2	54,16	0,3	231,4	333,2	51,64	2,84	
	Горячий Завтрак для старших классов														
284/3	Омлет натуральный	200/5	16,4	19,0	6,7	262	0,02	0,0	2,7	0,38	3,5	201,0	16	0,6	
	Сыр порционно	20	4,6	6,0	0,0	72,6	0,0	0,0	52,0	0,0	200,0	108,8	9,4	0,12	
	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	
629/2	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	
	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:		26,3	26	44,9	518,4	0,12	1,2	54,7	0,38	232,1	373,4	54,84	2,96	
	Горячий Обед для младших классов														
177/1	Салат Аппетитный	60	0,90	0,00	14,20	60,90	0,04	3,00	165,00	0,00	35,00	37,00	32,00	2,49	
151/3	Суп куриный с лапшой	250	0,11	9,25	150	212,5	0,5	0,0	25,4	3,6	17	103,33	17,41	1,3	
469/3	Макаронные изделия отвар.	150	5,0	5,30	35,0	208,0	0,1	0,0	34,0	0,0	67,0	4,6	9,0	1,0	
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	
	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	
629/2	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:		20,4	25,86	236,89	792,55	1,04	36,64	225,2	6,04	186,06	205,16	85,55	10,79	
	Горячий Обед для старших классов														
177/1	Салат Аппетитный	100	1,5	0,0	23,67	101,5	0,07	5,0	275,0	0,0	58,33	61,67	53,33	4,15	
151/3	Суп куриный с лапшой	250	0,11	9,25	150	212,5	0,5	0,0	25,4	3,6	17	103,33	17,41	1,3	
469/3	Макаронные изделия отвар.	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	
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	
	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	
629/2	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:		22,67	27,63	258,03	902,48	1,1	38,64	346,53	6,04	231,72	231,36	109,88	12,78	

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
629/1	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:		48,97	53,63	302,93	1420,88	1,22	39,84	401,23	6,42	463,82	604,76	164,72	15,74
	Всего:		52,97	65,33	346,53	1655,28	1,26	39,84	401,46	6,42	483,92	658,06	179,12	16,54
Неделя: вторая			День: пятница			Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6 -10 лет; 11-18 лет.					
Горячий Завтрак для младших классов														
463/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,40	0,40	0,0	34,0	0,1	52,0	68,00	68,0	5,30
401/3	Гуляш из куриного филе	100	13,25	11,0	2,13	187,75	0,13	1,38	19,88	0,0	11,25	187,0	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
585/3	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:		26,85	18,1	95,83	682,95	0,64	1,68	53,88	0,2	108,55	336,1	147,35	13,56
Горячий Завтрак для старших классов														
463/3	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
401/3	Гуляш из куриного филе	100	13,25	11,0	2,13	187,75	0,13	1,38	19,88	0,0	11,25	187,0	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
585/3	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:		29,58	20,27	110,1	770,42	0,77	1,68	65,21	0,23	125,88	544,1	170,02	15,33
Горячий Обед для младших классов														
54	Салат «Столичный»	60	0,91	6,11	4,73	119,40	11,85	11,68	0,39	4,97	0,00	0,05	0,00	0,08
135/3	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
463/3	Рис отварной	150	3,6	5,20	38,0	213,51	0,0	0,0	34,0	0,0	17,00	54,0	12,0	0,80
114	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
591/3	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:		37,64	22,91	126,66	935,84	12,3	56,18	133,14	5,3	91,25	455,05	108,4	4,65
Горячий Обед для старших классов														
54	Салат «Столичный»	100	1,51	10,19	7,88	199,00	19,75	19,47	0,65	8,28	0,00	0,08	0,00	0,13
135/3	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

463/3	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
114	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
591/3	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:		39,44	28,72	142,48	1086,6	20,2	63,97	144,73	8,61	96,92	473,08	112,4	4,97
	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
629/3	Чай с сахаром и молоком	200/15/8	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:		69,02	48,99	252,58	1857,02	20,97	65,65	209,94	8,84	222,8	1017,18	282,42	20,3
	Всего		76,14	50,89	297,73	2078,22	21,56	66,65	214,44	8,84	303,2	1113,78	312,02	22,3
	Неделя: вторая		День: суббота			Сезон: осенне-зимний			Возрастная категория: с 6-10 лет; 11-18 лет					
	Горячий Завтрак для младших классов													
262	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
	Масло сливочное порционно	20	0,2	16,6	0,2	94,9	0,0	0,0	50,0	0,0	4,0	2,0	0,0	0,04
643/2	Какао на сгущенном молоке	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
	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:		15,7	35,1	68,5	653,77	0,33	14	76,08	0	385,6	348,4	92,4	3,3
	Горячий Завтрак для старших классов													
262	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
	Масло сливочное порционно	20	0,2	16,6	0,2	94,9	0,0	0,0	50,0	0,0	4,0	2,0	0,0	0,04
643/2	Какао на сгущенном молоке	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
	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:		15,7	35,1	68,5	653,77	0,33	14	76,08	0	385,6	348,4	92,4	3,3
	Горячий Обед для младших классов													
81	Свежий помидор порционно	60	0,50	0,0	3,80	17,50	0,04	15,0	80,00	0,0	8,00	16,00	12,0	0,84

136/3	Суп картофельный с крупой	250	2,45	6,18	14,58	123,6	0,08	21,5	79,5	1,33	41,5	74,75	26,75	0,75
394	Жаркое из куриного филе	50/150	19,4	10,53	27,13	294,6	0,07	1,5	0,05	1,62	53,83	115,0	47,13	5,6
	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
868	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:		27,55	17,31	90,71	644,7	0,29	38	159,55	2,95	119,03	256,15	106,28	8,15
Горячий Обед для старших классов														
81	Свежий помидор порционно	100	0,83	0,0	6,33	29,17	0,07	25,0	133,33	0,0	13,33	26,67	20,0	1,4
136/3	Суп картофельный с крупой	250	2,45	6,18	14,58	123,6	0,08	21,5	79,5	1,33	41,5	74,75	26,75	0,75
394	Жаркое из куриного филе	50/200	25,87	14,04	36,17	392,8	0,09	2,0	0,07	2,16	71,77	153,33	62,84	7,47
	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
868	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:		34,35	20,82	102,28	754,57	0,34	48,5	212,9	3,49	142,3	305,15	129,99	10,58
Полдник														
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	5,4	1,2	28,4	134,2	0,2	0,0	0,0	0,0	18,41	56,42	27,3	1,24
629/1	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:		5,6	1,2	34,8	160,6	0,2	0	0	0	23,51	64,72	31,7	2,04
	Всего:		50,05	55,92	170,78	1408,34	0,67	62,5	288,98	3,49	527,9	653,55	222,39	13,88
	Всего:		55,65	57,12	205,58	1568,94	0,87	62,5	288,98	3,49	551,41	718,27	254,09	15,92

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

Технологические карточки. Содержание

1. Чай заварка
2. Чай с сахаром
3. Чай с сахаром и лимоном
4. Чай с сахаром и молоком
5. Кофейный напиток
6. Компот из сухофруктов/кураги
7. Какао с молоком
8. Какао на сгущенном молоке
9. Кисель из концентрата
10. Напиток из шиповника, чернослива и цикория
11. Каша молочная жидкая
12. Свежий помидор порционно
13. Свежий огурец порционно
14. Щи из свежей капусты со сметаной
15. Запеканка вермишелевая с мясом
16. Плов из куриного филе
17. Омлет натуральный
18. Свекла отварная с сыром
19. Суп картофельный с рыбными консервами
20. Котлеты, биточки, шницеля из говядины с соусом
21. Соус красный основной
22. Суп «Харчо»
23. Пудинг творожный с курагой со сметанным кремом
24. Салат Крабовый со сметанным соусом
25. Сметанный соус для салата
26. Борщ из свежей капусты со сметаной
27. Каши рассыпчатые
28. Тефтели из говядины с соусом
29. Каша «Дружба»
30. Салат из свежих овощей
31. Суп куриный с лапшой
32. Печень по-строгановски
33. Салат Винегрет
34. Суп картофельный с горохом
35. Азу из говядины
36. Картофельное пюре

37. *Салат из свежей капусты с помидорами*
38. *Рассольник «Ленинградский» со сметаной*
39. *Котлета из куриного филе*
40. *Гуляш из говядины*
41. *Макаронные изделия отварные*
42. *Макароны запеченные с сыром*
43. *Салат Аппетитный*
44. *Солянка с курицей со сметаной*
45. *Суп картофельный с мясными фрикадельками*
46. *Фрикадельки мясные*
47. *Суп молочный с макаронными изделиями*
48. *Салат «Столичный»*
49. *Жаркое из куриного филе*
50. *Гуляш из куриного филе*
51. *Биточки рыбные (горбуша)*
52. *Суп картофельный с макаронными изделиями*
53. *Бедро куриное*
54. *Ленивые голубцы с соусом*
55. *Суп картофельный с крупой*
56. *Тефтели рыбные (минтай)*
57. *Сарделька «Лесная» с соусом*

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Чай заварка

Номер рецептуры 629

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
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)	Ca (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 Чай с сахаром

Номер рецептуры 629/1

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
Чай заварка	50	50	5,0	5,0
Вода	150	150	15,0	15,0
Сахар	15	15	1,5	1,5
Выход 200/15				
Разливают в стаканы по 50 г процеженной заварки и доливают кипятком. При отпуске сахар кладут в каждую порцию.				

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)
0,3	----	15,94	59,41	15,25	51,9	0,87	1,0

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Чай с сахаром и лимоном

Номер рецептуры 629/2

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
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)	Ca (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 с сахаром и молоком

Номер рецептуры 629/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	<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
Молоко	8	8	0,8	0,8
Выход 200/15/8				
Заварить чай, процедить, добавить горячее кипяченое молоко, довести до кипения, добавить сахар.				

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)
0,3	----	15,94	59,41	15,25	51,9	0,87	1,0

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 Компот из сухофруктов/кураги

Номер рецептуры 868

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
Сухофрукты	20	20	2,0	2,0
Курага	20	20	2,0	2,0
Сахар	20	20	2,0	2,0
Вода	200	200	20,0	20,0
Выход 200 гр.				
Сухие фрукты перебирают, тщательно промывают. Подготовленные сухие фрукты заливают горячей водой, нагревают до кипячения, всыпают сахар и варят 10-20 мин до готовности. Компот отпускается охлажденным до 12-15С.				

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)
3,7	3,93	41,93	149,79	80,53	5,973	0,513	

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда **Какао с молоком**

Номер рецептуры 363/2

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	50	50	5	5
Сахар	20	20	2	2
Вода	168	168	16,8	16,8
Выход 200 гр.				
Какао порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу. Затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком 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 Какао 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, остальной кипятком 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 **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)	Са (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 Напиток 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 **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 / пшенная	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 **Свежий помидор порционно**

Номер рецептуры 81

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
Помидор свежий	100	97,2	10,0	9,72
Выход 100 гр.				
Вымыть, нарезать на порции.				

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)
1	0,32	3,66	24	14	20	1	25,4

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда **Свежий огурец порционно**

Номер рецептуры 82

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
Огурец свежий	100	96,5	10,0	9,65
Выход 100 гр.				
Огурцы промыть, удалить плодоножки, верхушки и нарезать на порции.				

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)
0,70	0,1	1,9	12	17	14	0,5	7

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	13,3	10,5	1,33	1,05
Картофель				
С 1 сентября - 31 октября	39,9	38,9	3,99	3,89
С 1 ноября - 31 декабря	42,9	38,9	4,29	3,89
С 1 января - 28-29 февраля	46,2	38,9	4,62	3,89
С 1 марта	50,1	38,9	5,01	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 250/20/20 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)	Са (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 _____

Калькулятор _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Запеканка вермишелевая с мясом

Номер рецептуры 566

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	<i>Брутто, г</i>	<i>Нетто, г</i>	<i>Брутто, кг</i>	<i>Нетто, кг</i>
Макаронные изделия отварные	150	150	15,0	15,0
Куриное филе	94,4	80,0	9,44	8,00
Масло растительное	7	7	0,7	0,7
Лук репчатый	12,0	10,0	1,20	1,00
Яйцо	15гр		30шт	
Молоко	20	20	2,0	2,0
Соль	2	2	0,2	0,2
Масса готовой запеканки	200		20,0	
Масло сливочное на полив	5	5	0,5	0,5
Выход 200/5 гр.				
<p>Сырое мясо пропускают через мясорубку, добавляют соль, перемешивают, жарят вместе с репчатым луком на растительном масле. Макароны варят в подсоленной воде, охлаждают до 75°. Подготовленные макароны делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом противень, разравнивают, заправляют взбитыми яйцами с молоком, выкладывают фарш, а на него оставшуюся часть отварных макарон. При отпуске запеканку нарезают по одному куску на порцию, поливают растопленным сливочным маслом.</p>				

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)
19,25	21,25	7,13	325,0	4,38	20,0	0,75	3,75

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Плов из куриного филе

Номер рецептуры 449/2

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

<i>Наименование сырья</i>	<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>
Куриное филе	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	20,0	16,8	2,00	1,68
Крупа рис	70	70	7,0	7,0
Масса тушеной птицы		50		5,0
Масса готового риса с овощами		200		20,0
Выход 50/200 гр.				
<p>Подготовленное куриное филе нарезают на брусочки и обжаривают до образования поджаристой корки, затем подготовленные продукты заливают горячим бульоном или водой, добавляют пассированное томатное пюре и тушат, добавив пассированные овощи.</p> <p>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.</p>				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

<i>Белки(г.)</i>	<i>Жиры(г.)</i>	<i>Углеводы(г.)</i>	<i>Эн.ценность(ккал)</i>	<i>Са (мг.)</i>	<i>Mg(мг)</i>	<i>Fe(мг)</i>	<i>C(мг)</i>
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 Омлет натуральный

Номер рецептуры 284/3

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
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.				
<p>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 перекалывают 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.</p>				

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	
	<i>Брутто,г</i>	<i>Нетто,г</i>	<i>Брутто,кг</i>	<i>Нетто,кг</i>
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, натертыми 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				
С 1 сентября - 31 октября	99,8	88,8	9,98	8,88
С 1 ноября - 31 декабря	107,3	88,8	10,73	8,88
С 1 января - 28-29 февраля	115,5	88,8	11,55	8,88
С 1 марта	125,3	88,8	12,53	8,88
Морковь	13,3	1,15	1,33	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 233

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	94	74	9,4	7,4
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.				
<p>Подготовленное мясо повернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в молоке хлебом, луком, снова повернуть 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.</p>				

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	
	<i>Брутто, г</i>	<i>Нетто, г</i>	<i>Брутто, кг</i>	<i>Нетто, кг</i>
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 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 250/20 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)	Са (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 Пудинг творожный с курагой со сгущенным молоком

Номер рецептуры 297/2

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
Творог	169	168	16,9	16,8
Крупа манная	12	12	1,2	1,2
Или мука пшеничная	14	14	1,4	1,4
Курага	20	20	2,0	2,0
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, желтками, сахаром, солью. Добавить перебранную и промытую в теплой кипяченой воде курагу. Массу хорошо вымесить. Белок яиц взбить и осторожно ввести в приготовленную творожную массу. 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	
	<i>Брутто, г</i>	<i>Нетто, г</i>	<i>Брутто, кг</i>	<i>Нетто, кг</i>
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/зеленый лук	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)	Са (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 216/1

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)	Са (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				
С 1 сентября - 31 октября	26,6	20	2,66	2
С 1 ноября - 31 декабря	28,6	20	2,86	2
С 1 января - 28-29 февраля	30,8	20	3,08	2
С 1 марта	33,4	20	3,34	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 250/20/20 гр.				
<p>В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками 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)</p>				

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)
9,0	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	
	<i>Брутто, г</i>	<i>Нетто, г</i>	<i>Брутто, кг</i>	<i>Нетто, кг</i>
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 быстрораствориваемая) – 1-1,5 ч, перловой, пшенной, 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)	Ca (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	
	<i>Брутто, г</i>	<i>Нетто, г</i>	<i>Брутто, кг</i>	<i>Нетто, кг</i>
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)	Са (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 147/3

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
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 пшеничную 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 блюда Салат из свежих овощей

Номер рецептуры 333

Наименование сборника рецептов 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/зеленый лук	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	
	<i>Брутто,г</i>	<i>Нетто,г</i>	<i>Брутто,кг</i>	<i>Нетто,кг</i>
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 250/20 гр.				
Подготовленные лук и морковь нарезают соломкой, картофель брусочками. 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)	Са (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 рецептов 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 брусочками 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 Салат Винегрет

Номер рецептуры 60

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

<i>Наименование сырья</i>	<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>
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/зеленый лук	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)	Са (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				
С 1 сентября - 31 октября	66,5	50	6,65	5
С 1 ноября - 31 декабря	71,5	50	7,15	5
С 1 января - 28-29 февраля	77	50	7,7	5
С 1 марта	83,5	50	8,35	5
Горох лущеный	20,3	20	2,03	2
Лук репчатый	12	10	1,2	1
Морковь	13,3	10,5	1,33	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 250/20 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 50/250 гр.				
<p>Мясо нарезают брусочками 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.</p>				

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 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 протирачную 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)	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 449

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
Капуста свежая	88,6	78,9	8,86	7,89
Масса капусты, стертой с солью		71		
Помидоры свежие	30	28,2	3,0	2,82
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
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				
С 1 сентября - 31 октября	99,8	75	9,98	7,5
С 1 ноября - 31 декабря	107,3	75	10,73	7,5
С 1 января - 28-29 февраля	115,5	75	11,55	7,5
С 1 марта	125,3	75	12,53	7,5
Крупа перловая или рисовая	5	5	0,5	0,5
Морковь	13,3	10	1,33	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 250/20/20 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)	Са (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 223

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 перевернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в молоке хлебом, луком, снова перевернуть 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 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	220	25,4	38,48	13,28	4,68

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Макаронные изделия отварные

Номер рецептуры 469/3

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

<i>Наименование сырья</i>	<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>
Макаронные изделия	70	70	7,0	7,0
Соль	2	2	0,2	0,2
Вода	420	420	42	42
Масса отварных макарон 1 кг				
Масса отварных макарон	194	194	19,4	19,4
Масло сливочное	3,5	3,5	0,35	0,35
Выход 200гр				
Макаронные изделия варят в большом количестве подсоленной воды, на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды и 50 г соли. Макароны варят 20-30 мин, лапшу варят 20-25 мин, вермишель 10-12 мин. При варке масса макарон увеличивается в 3 раза. Сваренные макароны откидывают и перемешивают с растопленным 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)
8,2	0,8	38	196	16	24	1,2	

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 блюда **Салат Аппетитный**

Номер рецептуры 177/1

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/зеленый лук	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 нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Курица бройлер	45	42	4,5	4,2
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	20	20	2	2
Выход 250/20/20 гр.				
<p>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, припущенные огурцы, соль, мясные продукты и варят до готовности 5-10 минут.</p> <p>Отпускают солянку при температуре 75 С с прокипяченной сметаной.</p>				

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)
7,6	13,1	11,8	182	31	19	0,6	12,9

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				
С 1 сентября - 31 октября	133	100	13,3	10,0
С 1 ноября - 31 декабря	143	100	14,3	10,0
С 1 января - 28-29 февраля	154	100	15,4	10,0
С 1 марта	167	100	16,7	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				
<p>В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками или дольками, доводят до кипения, добавляют нарезанные ломтиками или брусочками 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.</p>				

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 135/4

Наименование сборника рецептур сборник технологических нормативов 94г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	<i>Брутто,г</i>	<i>Нетто,г</i>	<i>Брутто,кг</i>	<i>Нетто,кг</i>
Говядина мякоть	1140	1140	11,4	11,40
Лук репчатый	119	100	1,2	1,0
Вода	100	100	1	1
Яйцо 55 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 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
Макаронны	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 (макаронны 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)	Са (мг.)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)
5,75	5,75	20	155	150	25	0,5	0,75

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Салат «Столичный»

Номер рецептуры 54

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
Цыплята бройлер 1 категории потрошенные	77	53	7,7	5,3
Масса вареной мякоти цыплят		20		2,0
Картофель				
С 1 сентября - 31 октября	82	60	8,2	6,0
С 1 ноября - 31 декабря	88	60	8,8	6,0
С 1 января - 28-29 февраля	95	60	9,5	6,0
С 1 марта	103	60	10,3	6,0
Масса вареного очищенного картофеля		44		4,4
Огурцы соленые	25	20	2,5	2,0
Яйцо	1/6шт	7		
Масло растительное	10	10	1,0	1,0
Выход 100 гр.				
<p>Обработка яиц проводится при условии полного их погружения в раствор в следующем порядке: 1 этап- обработка в 1-2 % теплом растворе кальцинированной соды; 2 этап - обработка, а 0,5 % растворе хлорамина или других разрешенных в установленном порядке дезинфицирующих средств; 3 этап- ополаскивание проточной водой в течении не менее 5 минут с последующим выкладыванием в чистую промаркированную посуду. Яйцо перед использованием предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил. Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40-50 гр. Соли на 10 яиц) и варят в крутую 10 мин с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.</p> <p>Для салата используют отварную мякоть птицы. Половину мякоти мелко режут, а остальную часть используют для украшения. Вареные мясные продукты, картофель, соленые огурцы режут тонкими ломтиками, заправляют частью масла растительного, выкладывают горкой, оформляют яйцом, кусочками вареного мяса и оставшимся маслом растительным.</p>				

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)
6,45	14,39	7,34	186	20,33	17,12	0,96	7,66

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда **Жаркое из куриного филе**

Номер рецептуры 394

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	178	133	17,8	13,3
Лук репчатый	19,2	16	1,92	1,6
Масло растительное	6	6	0,6	0,6
Томатная паста	3,8	3,8	0,38	0,38
Соль	2	2	0,2	0,2
Куриное филе	79	69	79	69
Масса тушеного мяса		50		5,0
Масса готовых овощей		200		20,0
Выход 50/200гр				
<p>Мясо нарезают по 2-4 куску на порцию массой 30-40 г, картофель и лук – дольками, затем мясо и овощи обжаривают по отдельности. Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатную пасту, соль, перец и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром в горшочках.</p>				

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)
10,47	12	31,38	210,88	46,1	72,23	4,93	44,16

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 50/50 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)	Са (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 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	76,5	51,2	7,65	5,12
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.				
<p>Подготовленное филе рыбное без кожи и костей размораживают, промывают, дают стечь воде, нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом пшеничным, добавляют соль, яйцо, тщательно перемешивают и выбивают.</p> <p>Из рыбной котлетной массы формируют 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.</p>				

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 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 Бедро куриное

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
Бедро куриное	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.				
Куриное бедро 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 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	70	50	7,0	5,0
Мясо говядина б/к	60	50	6,0	5,0
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.				
<p>Котлетное мясо дважды пропускают через мясорубку. При повторном измельчении добавляют нашинкованную свежую капусту. В подготовленный мясо-капустный фарш вводят припущенный лук, рассыпчатый рис, яйца, соль и перемешивают. Из полученной массы формируют голубцы, придавая изделиям цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу до готовности.</p>				

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 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 _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Тефтели рыбные

Номер рецептуры 83

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
Рыба минтай (не потрошенный)	132	66	13,2	6,6
Рис	6	6	0,6	0,6
Хлеб пшеничный	18	18	1,8	1,8
Мука пшеничная	10	10	1,0	1,0
Масло растительное	8	8	0,8	0,8
Соль	2	2	0,2	0,2
Масса готовых тефтелей				100
Соус				20

Выход готовых тефтелей 100/20

Филе рыбы измельчают с замоченным в молоке хлебом, солят, взбивают, хорошо вымешивают. Тефтели формируют в виде шариков, панируют в муке, выкладывают на противень, смазанный растительным маслом и запекают в жарочном шкафу 5-8 минут. Затем заливают соусом с добавлением 10 % воды. И тушат до готовности. Отпускают с 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)
15,4	2,6	3,7	99,9	15,6	17,04	2,52	1,44

Директор _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование блюда Сарделька «Лесная» с соусом

Номер рецептуры контрольная 77

Наименование сборника рецептур

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	<i>Брутто, г</i>	<i>Нетто, г</i>	<i>Брутто, кг</i>	<i>Нетто, кг</i>
Мясо говядина	114,0	114,0	11,40	11,40
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Чеснок	1,28	1,28	0,128	0,128
Масло растительное	4	4	0,4	0,4
Соль	2	2	0,2	0,2
Вода	20	20	2,0	2,0
Мука	10	10	1,0	1,0
Соус красный	50		5,0	
Выход 100/50				
Мясо говядины прокручивается через мясорубку вместе с чесноком, луком репчатым, добавляется вода, соль, перемешивается. Формуют сардельки в виде колбасок, панируют в муке, обжаривают, подают с красным 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)
19,96	8,84	3,48	210,31	23,06	29,47	2,65	0,9

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

