

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Кумейская ООШ»

/Л.А.Гнутова/



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

осенне – зимнего периода

МКОУ «Кумейская ООШ»
на 2022 – 2023 учебный год

ДЕНЬ 1

Сезон: *осенне-зимний*

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: *12-18 лет*

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
	Сыр порционный	12	3,2	3,2	0	44,52	0,05	0,9	0,01	42,72	88,8	6	1,2	
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0	
153	Каша пшеничная молоч. с маслом	250/7	10,1	11,1	12,6	207	0,09	0	0,004	61	192,1	21,06	0,04	25%
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15	
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63	
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,04	0,26	0,02	148,2	110,4	18,6	0,42	
п/в	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	128	0,04	0,05	0	71,2	39,3	6,9	0,52	
	Итого:		22,6	28,6	97,1	674,32	0,42	1,21	0,054	388,39	651,85	81,16	2,96	
	ОБЕД													
	Порционно огурец консервир.	60	0,8	0,1	1,7	13	0,02	15	0,39	23	10,41	14	0,6	
55	Щи из свежей капусты с карт., сметаной	300/12	6,1	6,7	10,1	110	0,006	24,4	0,02	90,5	28,7	11,4	1,57	
106	Тефтели из говядины с рисом	100	11,4	12,3	13,4	146	0,02	1,1	0,02	93,6	58,9	9,1	0,43	
176	Рис отварной с маслом	250/7	6	6,5	27,3	334	0,06	0	0,03	30,4	130,1	23,4	1,4	
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	1,57	35%
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	44,6	15,94	8,5	0,92	
	Итого:		31,5	26,6	132	953,2	0,416	40,79	0,486	331,68	428,77	99,28	7,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,1	55,2	229,1	1627,52	0,84	42,00	0,54	720,07	1080,62	180,44	10,20	

© Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шартнера" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд..."

ДЕНЬ 2

Сезон: *осенне-зимний*

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: *12-18 лет*

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
78	Суп молочный с макар. изд.	300	8,6	10,2	23,8	178	0,07	0,78	0,1	162,73	77	21,61	0,48
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0
83	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,003	0,52	0,027	150,5	176,9	11,05	0,57
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	0,4	9	2,2
	Итого:		17,7	23,1	85,4	578,8	0,303	11,3	0,147	394,5	475,55	70,26	4,03
ОБЕД													
	Кукуруза консервир.	60	1,2	0,5	7,3	36,6	0	1,56	0	2,4	19,2	9	0,2
54	Рассольник ленинградский со сметаной	300/12	4,6	8,2	18,5	154	0,09	21,9	0,03	50,05	83,4	10,5	1
85	Биточки рыбные	120	19	14,8	20,3	226	0,05	6,75	0,33	85,55	195,3	18,1	0,1
138	Пюре картофельное	220	4,5	7,5	29,4	303	0,09	0,23	0,01	92,8	107	31,66	1,5
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	1,57
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75
	Сок апельсиновый	200	1	0	20,2	100	0,07	0,29	0	44,6	15,94	7,6	0,92
	Итого:		37	31,9	144	1048,8	0,54	30,73	0,396	324,98	605,56	109,74	6,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,7	55	229,4	1627,6	0,84	42,03	0,54	719,48	1081,11	180,00	10,07

25%

35%

Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд

ДЕНЬ 3

Сезон: *осенне-зимний*

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: *12-18 лет*

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК														
190	Каша манная молоч. с маслом	250/7	7,5	12	46	269	0,09	19,5	0,06	93,1	115,2	33,9	1,87	25%
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0	
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15	
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63	
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0,06	6,6	0,1	27,12	48,84	14,08	0,16	
273	Булочка сдобная	50	3,56	1	23,9	146,2	0,05	0	0,01	6,3	22,93	1,9	0,02	
	Итого:		21,8	22,4	117,4	712	0,4	26,1	0,19	191,79	408,22	78,48	2,83	
ОБЕД														
	Горошек зелен. консерв.	60	1,9	0,1	3,9	24	0,02	6	0,05	12	21,44	12,6	0,42	35%
61	Суп картоф. с клецками	300	3,2	5	27,3	145,6	0,1	0,65	0,11	103,2	96,4	7,1	1,84	
94	Азу с томат. соусом	80/50	20,5	26,6	12,8	341	0,06	3	0,08	24,2	109,21	27,58	2,41	
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	1,57	
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75	
305	Кисель из концентрата п/яг.	200	0	0	20	176	0,016	5,8	0,08	339,9	260,01	21,36	0,44	
	Итого:		32,3	32,6	112,3	915,8	0,436	15,45	0,346	528,88	671,78	101,52	7,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,1	55	229,7	1627,8	0,84	41,55	0,54	720,67	1080,00	180,00	10,26	

© Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для иртнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных и

ДЕНЬ 4

Сезон: *осенне-зимний*

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18.

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Яйцо отварное	40	3.08	4.6	0.3	63.5	0.03	0	0	22	77	5	1
194	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/7	7.7	5.6	21	191	0.04	0,28	0,09	110,3	97,7	18,2	0,25
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
287	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,04	8	0	28	28	16	2,6
287	Печенье	50	3,8	4,9	27,2	108,5	0,04	0,05	0	71,2	39,3	6,9	0,52
	Итого:		21,28	17,2	97,7	604,5	0,33	8,33	0,11	276,37	422,45	68,7	5,15
	ОБЕД												
	Помидоры консерв.	60	0.7	0.1	2.1	12	0	9	0	6	56.8	9	0.48
56	Борщ с капустой, карт. и сметаной	300/12	2	6	10	117	0,02	0,41	0,093	173	110,7	11,8	1,13
128	Биточки рубленые из птицы	120	13	21,5	11,2	210	0,09	1,2	0,07	15,7	102,8	20,2	0,3
172	Каша гречневая рассып. с маслом	250/7	9,4	9,4	43	301	0,08	0	0,09	39	104,31	20,4	0,5
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	1,57
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75
301	Напиток из плод. шиповника	200	0,6	0,2	17	111	0,04	1,3	0,02	126,78	97,92	15	0,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	21,76	0,13	34	0,3	3	0,3
	Итого:		33,3	38,3	139,7	1023,2	0,51	33,67	0,429	444,06	657,55	112,28	5,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,58	55,5	237,4	1627,7	0,84	42	0,54	720,43	1080,00	180,98	10,58

25%

35%

© Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для швартнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд"

ДЕНЬ 5

Сезон: *осенне-зимний*

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: *12-18 л.*

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
201	Запеканка рисовая с творогом, вареньем	220/30	10	5,8	33,4	322	0,06	16,59	0,09	94,1	133,3	34,7	0,9
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,04	0,26	0,02	148,2	110,4	18,6	0,42
	Пряник	50	4,3	4,9	10,7	35,4	0,05	0	0,01	6,3	22,93	1,9	0,02
	Итого:		19,8	20,1	91,4	652,2	0,35	16,85	0,14	313,87	487,88	83,8	2,12
	ОБЕД												
	Порционно огурец консервир.	60	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0,19	23	20,41	4	0,6
61	Суп картофельный с крупой	300	3,2	3	13,2	135	0,1	0,65	0,011	101,2	66,4	7,1	1,84
95	Гуляш из говядины с том.соусом	80/50	19,9	22,9	3,2	211	0,01	9,3	0,09	87,2	108,7	19,58	0,1
176	Рис отварной с маслом	250/7	3	7,5	31,3	219,8	0,06	0	0,03	30,4	122,5	17,4	1,4
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	0,97
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,03	0,2	0,002	99	89,06	14,06	0,04
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,05	16	0,4	2	2,2
	Итого:		34,5	34,9	138,7	976	0,49	25,15	0,399	406,38	592,19	97,02	7,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,3	55	230,1	1628,2	0,84	42	0,54	720,25	1080,07	180,82	10,02

25%

© Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шкантиер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд"

ДЕНЬ 6

Сезон: *осенне-зимний*

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: *12-18 лет*

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
192	Каша рисовая молоч. с маслом	250/7	7,3	11,1	28,4	170	0,09	0	0,004	161	192,1	21,06	0,04
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
294	Компот из свежих плодов	200	3,7	2,8	14,9	94	0,07	0,29	0	44,6	15,94	8,5	0,92
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,43	16	104	9	2,2
	Итого:		16,8	23,7	91,3	570,8	0,39	10,29	0,454	286,87	533,29	67,16	3,94
ОБЕД													
	Кукуруза консервир.	60	1,2	0,5	7,3	36,6	0	1,56	0	2,4	19,2	4	0,64
53	Щи из свежей капусты с карт., сметаной	300/12	6,1	6,7	10,1	110	0,06	24,4	0,02	130,5	28,7	11,4	1,57
87	Тефтели рыбные в том. соусом	120/50	18,1	15,9	10,2	242	0,02	1,1	0,02	133,6	98,9	9,1	0,43
138	Пюре картофельное	220	4,5	7,5	29,4	303	0,09	0,23	0,01	107	204	31,66	1,5
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	0,97
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75
	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	4,5	0,01	10	12	24	0,4
	Итого:		37,2	31,5	138,3	1056,8	0,45	31,79	0,086	433,08	547,52	113,04	6,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54	55,2	229,6	1627,6	0,84	42,08	0,54	719,95	1080,81	180,20	10,20

35%

©О Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шк.дартнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных из"

ДЕНЬ 7

Сезон: *осенне-зимний*

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: *12-18 лет*

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
218	Омлет натур. с маслом	150/8	10,6	14,1	3,3	185	0,07	0,22	0,02	70,23	84	16,81	0,5
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0,06	6,6	0,1	27,12	48,84	14,08	0,16
	Печенье	30	4,36	4,17	19,9	128	0,04	0,05	0	71,2	39,3	6,9	0,52
	Итого:		20,36	18,97	70,5	530,5	0,35	6,87	0,14	213,42	352,59	60,39	1,96
ОБЕД													
	Горошек зелен. консерв.	60	1,9	0,1	3,9	24	0,06	8	0,01	12	21,44	2,6	0,42
69	Свекольник со сметаной	300	7,1	11,5	19,9	211	0,02	0,41	0,093	143	120,7	11,8	1,13
124	Колбаса Доктор. отварная с маслом	100/5	8	15,93	10,8	221	0,02	0	0,1	14,2	103,4	9,1	1,61
140	Капуста тушеная	220	5	6,3	21,7	162	0,02	15,3	0,2	124,2	143,6	11,8	1,75
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	10,58	39,28	11,76	0,97
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,75
295	Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	0,04	1,3	0,02	126,78	97,92	22	0,4
273	Булочка сдобная	50	3,56	1	13,9	78	0,05	0,1	0	29,07	28,06	8,1	0,45
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28,06	22	0,6
	Итого:		33,96	36,23	159,3	1098,2	0,49	35,11	0,45	506,83	727,9	120,28	8,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,32	55,2	229,8	1628,7	0,84	41,98	0,59	720,25	1080,49	180,67	10,04

25%

35%

УО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шк.артнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд"

	Сыр порцио- нный	12	3,8	2,36	0	44,52	0,04	0,16	0,02	10	54	5	11
78	Сул молс	300	6,6	6,2	23,8	178	0,07	0,78	0	162,73	149	21,61	0,48
	Масло с:	12	0,16	6,47	10,3	69,4	0,1	0	0	7	14	5	0

ДЕНЬ 8

Сезон: *осенне-зимний*

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: *12-18 лет*

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
124	Сосиска отварная с маслом	100/5	12	21,7	0,8	211,3	0,02	0	0,35	122,97	127	3,9	1,12
105	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/7	7,7	5,6	21	191	0,04	0,28	0,09	110,3	147,7	18,2	0,25
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
187	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,04	4	0	28	28	16	2,6
273	Булочка сдобная	50	3,56	1	23,9	146,2	0,05	0	0,01	6,3	22,93	1,9	0,02
	Итого:		30,06	39,1	95,1	869,3	0,35	4,28	0,47	332,84	546,88	68,6	4,77
ОБЕД													
4	Помидоры консерв.	60	0,7	0,1	2,1	12	0	9	0	6	56,8	5	0,48
54	Рассольник ленинградский со сметаной	300/12	4,6	8,2	18,5	154	0,09	21,9	0,03	53,05	86,4	10,5	1,68
131	Плов из курицы	220	10,1	7,2	29,2	195	0,14	6,5	0,01	143,5	193,4	50,42	1,12
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	110,58	39,28	11,76	0,97
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,38
	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	0,02	0,8	0	34	12	12	0,6
	Мармелад	30	0,44	0	13,8	66,3	0	0	0	1,2	0	0,6	0,2
	Итого:		23,94	16,8	134,7	758,5	0,49	38,2	0,07	387,33	533,32	111,4	5,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54	55,9	229,8	1627,8	0,84	42,48	0,54	720,17	1080,2	180	10,2

25%

35%

Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд"

ДЕНЬ 9

Сезон: *осенне-зимний*

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: *12-18 лет*

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Сыр порционный	12	3,2	3,2	0	44,52	0,05	0,9	0,01	42,72	88,8	6	1,2
78	Суп молочный с макар. изд.	300	8,6	10,2	23,8	178	0,03	0,78	0,1	100,73	77	36,61	0,48
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0
п\в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п\в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
288	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,003	0,52	0,027	79,7	176,9	11,05	0,57
78	Пряник	50	4,3	4,9	10,7	35,4	0,05	0	0,01	6,3	22,93	1,9	0,02
	Итого:		24,8	30,8	86,3	611,72	0,333	2,2	0,167	294,72	586,88	84,16	3,05
	ОБЕД												
	Порционно огурец консервир.	100	2,8	0	1,3	16	0,01	35,58	0	11,8	20,41	6,8	0,44
61	Суп картофельный с крупой	300	3,2	3	13,2	144	0,01	0,65	0,011	101,2	66,4	22,1	1,84
	Биточки рубленые из птицы	120	13	17,5	11,2	210	0,09	1,2	0,07	15,7	102,8	20,2	1,3
211	Макароньы отварные с маслом	220/8	3,1	3,2	38,3	295	0,09	2,08	0,27	102,4	103,3	5,8	1,12
п\в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	110,58	39,28	11,76	0,97
п\в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,38
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	44,6	15,94	8,5	0,92
	Итого:		29,3	24,7	143,5	1015,2	0,51	39,80	0,38	425,28	493,57	96,28	6,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,1	55,5	229,8	1626,92	0,84	42,00	0,54	720,00	1080,45	180,44	10,02

25%

35%

© Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шпартнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд"

ДЕНЬ 10

Сезон: *осенне-зимний*

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: *12-18 лет*

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
	Яйцо отварное	40	3,08	4,6	0,3	63,5	0,03	0	0	22	77	5	1
201	Запеканка рисовая с творогом, вареньем	220/30	10	5,8	33,4	322	0,06	16,59	0,09	74,1	133,3	34,7	0,9
	Масло сливоч. порционно	12	0,1	8,7	0,2	79,3	0,02	0	0	20,4	40,8	6	0
п/в	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,15	0	0,01	12,37	59,25	5	0,15
п/в	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,03	0	0,01	32,5	121,2	17,6	0,63
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,04	0,26	0,02	148,2	110,4	18,6	0,42
	Итого:		<i>18,58</i>	<i>19,8</i>	<i>81</i>	<i>680,3</i>	<i>0,33</i>	<i>16,85</i>	<i>0,13</i>	<i>309,57</i>	<i>541,95</i>	<i>86,9</i>	<i>3,1</i>
	ОБЕД												
	Кукуруза консервир.	60	1,2	0,5	7,3	36,6	0	1,56	0	2,4	19,2	9	0,2
60	Суп с домашней лапшой	300	3,4	7,6	27,4	131	0,1	0,65	0,11	73,2	96,4	7,1	0,65
97	Жаркое по домашнему	170/80	23,12	25,8	29	393	0,1	11,65	0,09	46,8	139,6	26,8	2,3
п/в	Хлеб ржаной	42	2,1	0,4	18,8	88,2	0,2	0	0,014	110,58	39,28	11,76	0,97
п/в	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,04	0	0,012	39	145,44	21,12	0,38
201	Напиток из плод. шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,04	1,3	0,02	126,78	97,92	15	0,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,16	12	0,4	3	2,2
	Итого:		<i>35,42</i>	<i>35,40</i>	<i>148,80</i>	<i>947,80</i>	<i>0,51</i>	<i>25,16</i>	<i>0,41</i>	<i>410,76</i>	<i>538,24</i>	<i>93,78</i>	<i>7,10</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		<i>54,00</i>	<i>55,20</i>	<i>229,80</i>	<i>1628,10</i>	<i>0,84</i>	<i>42,01</i>	<i>0,54</i>	<i>720,33</i>	<i>1080,19</i>	<i>180,68</i>	<i>10,20</i>
	<i>Итого за период:</i>		<i>542,20</i>	<i>552,70</i>	<i>2304,50</i>	<i>16277,94</i>	<i>8,40</i>	<i>420,13</i>	<i>5,44</i>	<i>7201,60</i>	<i>10803,94</i>	<i>1804,23</i>	<i>101,79</i>
	<i>Среднее значение :</i>		<i>54,2</i>	<i>55,27</i>	<i>230,4</i>	<i>1627,7</i>	<i>0,84</i>	<i>0,42</i>	<i>0,54</i>	<i>720,1</i>	<i>1080,3</i>	<i>180,4</i>	<i>0,1</i>