

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ ДО «ДООЦ «Кристалл»
_____ Р. Г. Мишин

Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования
«Детский образовательно-оздоровительный Центр «Кристалл»,
детский оздоровительный лагерь «Кристалл»

МЕНЮ

г. Уварово

2026 год

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 1														
Возраст: 6-15 лет														
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	200/20	11.60	14.80	51.20	374.00	0.09	0.00	0.04		13.09			55.20
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
	Бутерброд с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.01	0.04	0.00		13.30			0.10
Итого:			19.02	31.32	100.69	738.20								
Обед:	Овощи порционные (помидоры)	100	0.30	0.30	0.50	62.00	0.08	0.40	0.00		1.50			0.04
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	300/10	2.10	5.87	10.19	101.70	0.08	22.16	0.00		51.99			0.96
	Куры тушеные в сметанном соусом	100/50	16.80	29.20	1.82	335.80	1.34	1.90	0.60		58.80			219.04
	Гречка отварная	200	11.30	6.63	58.84	340.37	0.50			5.32	68.18	284.50	93.31	7.61
	Кисель	200	0.20		33.19	133.10					18.00	4.29		0.60
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			34.64	42.58	126.54	1081.95								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (яблоко)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин	Овощи порционные	100	0.30	0.30	0.50	62.00	0.08	0.40			1.50			0.04
	Гёфтели мясные	100	15.08	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13	51.00		57.80	148.02	21.97	1.27
	Картофельное пюре	200	4.05	8.31	31.13	215.50	0.20	33.50			55.78	125.98	42.74	1.55
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			27.32	34.90	106.40	884.18								
Второй ужин	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	6.00	7.20	9.60	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Зефир)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	41.70	390.00								
Всего за день:			176.68	148.90	485.53	3729.93								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 2														
Возраст:6-15лет														
Завтрак:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/25	37.58	22.89	36.00	310.70	0.10	0.82	0.32		251.60			0.93
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	2.50	22.54	125.00	0.03	1.00	28.75	0.09	121.76	106.42	15.80	1.50
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6.23	10.83	23.46	237.51	0.09	0.19	0.03	0.04	134.90	110.28	23.44	0.89
Итого:			46.89	36.22	82.00	673.21								
Обед:	Огурец свежий	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	3.20	3.40	20.60	126.00	0.16	9.90			32.40			1.30
	Плов с курицей	250	33.88	21.16	53.47	539.80	0.49	6.95	0.12		86.39	568.62	116.93	4.62
	Компот из с/х	200	0.45		23.84	97.16	0.00	0.30			16.95	11.55	9.00	2.70
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			42.55	28.18	120.95	898.74								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Яблоко)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин	Помидор свежий	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Капуста тушеная	200	4.30	6.50	18.80	151.00	0.07	32.96		3.43	102.60	79.53	39.26	1.09
	Котлета мясная	100	15.10	4.90	10.26	145.00	0.10	3.28	15.00	0.85	48.63	205.75	36.13	
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			24.47	15.02	65.97	487.48								
Второй ужин	Кисломолочный продукт(Снежок)	200	6.00	7.20	9.60	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Пряник)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	41.70	390.00								
Всего за день:			209.61	119.52	420.82	3085.03								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 3														
Возраст: 6-15 лет														
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	7.67	10.04	37.20	269.84	0.08	1.70	0.03	0.11	198.00	164.00	26.00	0.40
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6.23	10.83	23.46	237.51	0.09	0.19	0.03	0.04	134.90	110.28	23.44	0.89
Итого:			17.42	24.59	86.15	652.55								
Обед:	Овощи порционные (Огурец)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	300/10	2.61	5.58	15.92	124.34	0.07	26.72			47.10	56.60	37.74	1.52
	Шницель мясной	100	15.55	13.80	15.70	228.75	0.10	0.06		0.42	43.75	192.58	32.98	2.70
	Каша гречневая	200	11.33	6.63	58.84	340.37	0.50			5.32	68.18	284.50	93.31	7.61
	Кисель	200	0.20		33.19	133.10					18.00	4.29		0.60
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			34.71	29.63	146.69	962.34								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Апельсин)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
	Овощи порционные (Помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Рыба припущенная с овощами	100	15.30	2.02	6.63	105.00	0.10	1.92	7.50		20.60	168.20	20.00	1.08
	Картофельное пюре	200	4.05	8.31	31.13	215.50	0.20	33.50			55.78	125.98	42.74	1.55
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			28.32	26.75	98.67	730.98								
Второй ужин:	Кисломолочный продукт (Ряженка)	200	6.00	7.20	9.60	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Вафли)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	41.70	390.00								
Всего за день:			176.15	121.07	483.41	3371.47								

Прием	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 4														
Возраст: 6-15лет														
Завтрак:	Манная каша молочная	200	6.24	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72		192.17	156.05	23.52	0.30
	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03		0.17		26.40	88.80	4.80	1.00
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	2.50	22.54	125.00	0.03	1.00	28.75	0.09	121.76	106.42	15.80	1.50
	Бутерброд с маслом	50/10	3.12	7.57	19.57	161.30	0.04		0.66		10.40	82.00		0.46
Итого:			17.54	20.77	62.11	507.94								
Обед:	Овощи порционные (Помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Суп рыбный	300	5.20	6.80	35.20	213.12	0.02	0.16	24.30		44.00	112.00	10.00	2.00
	Гуляш мясной	100	17.19	14.22	5.86	220.20	0.10	3.10	0.05		17.78	74.90	14.91	1.06
	Макароны отварные	200	7.12	5.24	47.32	265.10	0.11		17.78		49.30	155.46	37.00	1.34
	Компот из с/ф	200	0.45		23.48	97.16	0.00	0.30			16.95	11.55	9.00	2.70
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			34.98	29.88	134.90	931.36								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (банан)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин:	Овощи порционные	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Биточки куриные	100	16.69	9.29	14.87	209.80	0.10		0.03		18.02	185.98	31.94	1.77
	Рагу овощное	200	3.20	5.20	26.40	158.00	0.18	7.20	0.06	0.30	7.20	58.71	18.50	0.60
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			28.86	30.91	102.18	778.28								
Ужин 2:	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	6.00	7.20	41.70	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	73.80	390.00								
Всего за день:			177.08	121.66	483.19	3243.18								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 5														
Возраст: 6-15лет														
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	6.2	8.00	20	260	0.07		31.2	0.2	11.82	94.4	36.1	0.9
	Яйцо варёное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03		0.17		26.40	88.80	4.80	1.00
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
	Бутерброд с маслом	50/10/	4.52	9.42	27.69	218.00	0.01	0.04			13.30			0.10
	Итого:			19.34	25.74	73.48	686.20							
Обед:	Овощи порционные (помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Суп картофельный со сметаной	300/33	8.75	6.84	20.39	178.20	0.18	14.81	5.94	1.38	38.28			1.94
	Пюре гороховое	200	13.60	8.20	31.80	256.40	0.36	0.12	7.50		114.00			5.40
	Биточки мясные	100	18.30	15.55	11.55	354.00	1.50	0.10	28.75		228.75		43.75	166.00
	Цитрусовый напиток	200	0.94		21.29	88.92	0.04				3.00	36.00	30.00	1.40
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			46.61	34.21	108.07	1013.30								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Груша)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин	Овощи порционные (Огурец)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Курица тушеная в соусе	100	16.69	9.29	14.87	209.80	0.10		0.03		18.02	185.98	31.94	1.77
	Рис отварной	200	4.84	6.11	50.71	277.19	0.37				49.92	238.16	69.42	1.89
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			30.50	31.82	126.49	897.47								
Ужин 2:	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	6.00	7.20	41.70	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Зефир)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	73.80	390.00								
Всего за день:			192.15	131.87	492.04	3622.57								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 6														
Возраст: 6-15лет														
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	3.62	6.18	45.19	251.16	0.03	0.00	31.20	0.11	7.33	78.94	25.58	0.56
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	2.50	22.54	125.00	0.03	1.00	28.75	0.09	121.76	106.42	15.80	1.50
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6.23	10.83	23.46	237.51	0.09	0.19	0.03	0.04	134.90	110.28	23.44	0.89
Итого:			12.93	19.51	91.19	613.67								
Обед:	Овощи порционные (помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Борщ на кур/б со сметаной	300/10	2.27	5.38	10.98	98.70	0.06	0.09	12.74	2.40	40.90			1.34
	Шницель мясной	100	15.55	11.55	11.55	228.80	1.50	0.15	28.75	0.85	43.75	205.75	32.13	166.40
	Гречка отварная	200	10.30	7.30	46.40	292.50	0.30			0.70	17.80	245.00	163.00	5.50
	Компот из с/х	200	0.45		23.84	97.16	0.00	0.30			16.95	11.55	9.00	2.70
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			33.59	27.85	115.81	852.94								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Яблоко)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин:	Овощи порционные (Огурец)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Гуляш куриный	100	29.00	29.80	4.70	404.00	0.08	137.00	24.30		44.00	112.00	10.00	438.00
	Макароны отварные	200	7.12	5.26	47.32	265.10	0.11				17.78	74.90	14.91	1.06
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			45.09	51.48	112.93	1079.58								
Ужин 2:	Кисломолочный продукт (Ряженка)	200	6.00	7.20	41.70	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Вафли)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	73.80	390.00								
Всего за день:			187.31	138.94	503.93	3571.79								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 7														
Возраст: 6-15лет														
Завтрак:	Каша пшѐнная молочная	200	6.10	10.30	24.10	182.00	0.09	4.00	0.02	0.10	30.92	67.00	20.24	0.45
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145, 2	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6.23	10.83	23.46	237.51	0.09	0.19	0.03	0.04	134.90	110.28	23.44	0.89
Итого:			15.85	24.85	73.05	419.51								
Обед:	Овощи порционные (Помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Суп гороховый с гренками	300/10	9.00	2.50	38.00	201.00	0.40	0.09	5.40		70.00			3.50
	Жаркое по - домашнему	300	40.00	10.70	31.60	381.00	0.30	12.90	34.50		94.40			5.80
	Кисель	200	0.20		33.19	133.10					18.00	4.29		0.60
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			54.22	16.82	125.83	850.88								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Апельсин)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин:	Овощи порционные (Огурец)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Рыбная котлета	100	0.30	0.30	0.50	62.00	0.08	0.40			1.50	1.20	1.00	0.04
	Рис отварной	200	4.84	6.11	50.71	277.19	0.37				49.92	238.16	69.42	1.89
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			14.11	22.83	112.12	749.67								
Ужин 2:	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	6.00	7.20	41.70	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	73.80	390.00								
Всего за день:			179.88	104.60	495.00	3045.66								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 8														
Возраст: 6-15 лет														
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	200/20	11.60	14.80	51.20	374.00	0.09	0.00	0.04		13.09			55.20
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
	Бутерброд с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.01	0.04	0.00		13.30			0.10
Итого:			19.02	31.32	100.69	738.20								
Обед:	Овощи порционные (помидоры)	100	0.30	0.30	0.50	62.00	0.08	0.40	0.00		1.50			0.04
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	300/10	2.10	5.87	10.19	101.70	0.08	22.16	0.00		51.99			0.96
	Куры тушеные в сметанном соусом	100/50	16.80	29.20	1.82	335.80	1.34	1.90	0.60		58.80			219.04
	Гречка отварная	200	11.30	6.63	58.84	340.37	0.50			5.32	68.18	284.50	93.31	7.61
	Кисель	200	0.20		33.19	133.10					18.00	4.29		0.60
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			34.64	42.58	126.54	1081.95								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (яблоко)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин	Овощи порционные	100	0.30	0.30	0.50	62.00	0.08	0.40			1.50			0.04
	Тефтели мясные	100	15.08	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13	51.00		57.80	148.02	21.97	1.27
	Картофельное пюре	200	4.05	8.31	31.13	215.50	0.20	33.50			55.78	125.98	42.74	1.55
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			27.32	34.90	106.40	884.18								
Второй ужин	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	6.00	7.20	9.60	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Зефир)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	41.70	390.00								
Всего за день:			176.68	148.90	485.53	3729.93								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 9														
Возраст:6-15лет														
Завтрак:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/25	37.58	22.89	36.00	310.70	0.10	0.82	0.32		251.60			0.93
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	2.50	22.54	125.00	0.03	1.00	28.75	0.09	121.76	106.42	15.80	1.50
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6.23	10.83	23.46	237.51	0.09	0.19	0.03	0.04	134.90	110.28	23.44	0.89
Итого:			46.89	36.22	82.00	673.21								
Обед:	Огурец свежий	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	3.20	3.40	20.60	126.00	0.16	9.90			32.40			1.30
	Плов с курицей	250	33.88	21.16	53.47	539.80	0.49	6.95	0.12		86.39	568.62	116.93	4.62
	Компот из с/х	200	0.45		23.84	97.16	0.00	0.30			16.95	11.55	9.00	2.70
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			42.55	28.18	120.95	898.74								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Яблоко)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин	Помидор свежий	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Капуста тушеная	200	4.30	6.50	18.80	151.00	0.07	32.96		3.43	102.60	79.53	39.26	1.09
	Котлета мясная	100	15.10	4.90	10.26	145.00	0.10	3.28	15.00	0.85	48.63	205.75	36.13	
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			24.47	15.02	65.97	487.48								
Второй ужин	Кисломолочный продукт(Снежок)	200	6.00	7.20	9.60	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Пряник)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	41.70	390.00								
Всего за день:			209.61	119.52	420.82	3085.03								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 10														
Возраст: 6-15 лет														
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	7.67	10.04	37.20	269.84	0.08	1.70	0.03	0.11	198.00	164.00	26.00	0.40
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6.23	10.83	23.46	237.51	0.09	0.19	0.03	0.04	134.90	110.28	23.44	0.89
Итого:			17.42	24.59	86.15	652.55								
Обед:	Овощи порционные (Огурец)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	300/10	2.61	5.58	15.92	124.34	0.07	26.72			47.10	56.60	37.74	1.52
	Шницель мясной	100	15.55	13.80	15.70	228.75	0.10	0.06		0.42	43.75	192.58	32.98	2.70
	Каша гречневая	200	11.33	6.63	58.84	340.37	0.50			5.32	68.18	284.50	93.31	7.61
	Кисель	200	0.20		33.19	133.10					18.00	4.29		0.60
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			34.71	29.63	146.69	962.34								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Апельсин)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
	Овощи порционные (Помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Рыба припущенная с овощами	100	15.30	2.02	6.63	105.00	0.10	1.92	7.50		20.60	168.20	20.00	1.08
	Картофельное пюре	200	4.05	8.31	31.13	215.50	0.20	33.50			55.78	125.98	42.74	1.55
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			28.32	26.75	98.67	730.98								
Второй ужин:	Кисломолочный продукт (Ряженка)	200	6.00	7.20	9.60	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Вафли)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	41.70	390.00								
Всего за день:			176.15	121.07	483.41	3371.47								

Прием	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 11														
Возраст: 6-15лет														
Завтрак:	Манная каша молочная	200	6.24	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72		192.17	156.05	23.52	0.30
	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03		0.17		26.40	88.80	4.80	1.00
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	2.50	22.54	125.00	0.03	1.00	28.75	0.09	121.76	106.42	15.80	1.50
	Бутерброд с маслом	50/10	3.12	7.57	19.57	161.30	0.04		0.66		10.40	82.00		0.46
Итого:			17.54	20.77	62.11	507.94								
Обед:	Овощи порционные (Помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Суп рыбный	300	5.20	6.80	35.20	213.12	0.02	0.16	24.30		44.00	112.00	10.00	2.00
	Гуляш мясной	100	17.19	14.22	5.86	220.20	0.10	3.10	0.05		17.78	74.90	14.91	1.06
	Макароны отварные	200	7.12	5.24	47.32	265.10	0.11		17.78		49.30	155.46	37.00	1.34
	Компот из с/ф	200	0.45		23.48	97.16	0.00	0.30			16.95	11.55	9.00	2.70
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			34.98	29.88	134.90	931.36								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (банан)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин:	Овощи порционные	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Биточки куриные	100	16.69	9.29	14.87	209.80	0.10		0.03		18.02	185.98	31.94	1.77
	Рагу овощное	200	3.20	5.20	26.40	158.00	0.18	7.20	0.06	0.30	7.20	58.71	18.50	0.60
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			28.86	30.91	102.18	778.28								
Ужин 2:	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	6.00	7.20	41.70	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	73.80	390.00								
Всего за день:			177.08	121.66	483.19	3243.18								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 12														
Возраст: 6-15лет														
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	6.2	8.00	20	260	0.07		31.2	0.2	11.82	94.4	36.1	0.9
	Яйцо варёное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03		0.17		26.40	88.80	4.80	1.00
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
	Бутерброд с маслом	50/10/	4.52	9.42	27.69	218.00	0.01	0.04			13.30			0.10
Итого:			19.34	25.74	73.48	686.20								
Обед:	Овощи порционные (помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Суп картофельный со сметаной	300/33	8.75	6.84	20.39	178.20	0.18	14.81	5.94	1.38	38.28			1.94
	Рис отварной	200	4.84	6.11	50.71	277.19	0.37				49.92	238.16	69.42	1.89
	Биточки мясные	100	18.30	15.55	11.55	354.00	1.50	0.10	28.75		228.75		43.75	166.00
	Цитрусовый напиток	200	0.94		21.29	88.92	0.04				3.00	36.00	30.00	1.40
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			37.85	32.12	126.98	1034.09								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Груша)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин	Овощи порционные (Огурец)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Бефстроганов из птицы	100	16.69	9.29	14.87	209.80	0.10		0.03		18.02	185.98	31.94	1.77
	Гречка отварная	200	10.30	7.30	46.40	292.50	0.30			0.70	17.80	245.00	163.00	5.50
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			35.96	33.01	122.18	912.78								
Ужин 2:	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	6.00	7.20	41.70	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Зефир)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	73.80	390.00								
Всего за день:			188.85	130.97	506.64	3658.67								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 13														
Возраст: 6-15лет														
Завтрак:	Каша манная молочная	200	6.24	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.71		192.17	156.05	23.52	0.30
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	2.50	22.54	125.00	0.03	1.00	28.75	0.09	121.76	106.42	15.80	1.50
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6.23	10.83	23.46	237.51	0.09	0.19	0.03	0.04	134.90	110.28	23.44	0.89
Итого:			15.55	19.43	65.70	521.15								
Обед:	Овощи порционные (помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Борщ на кур/б со сметаной	300/10	2.27	5.38	10.98	98.70	0.06	0.09	12.74	2.40	40.90			1.34
	Шницель куриный	100	15.55	11.55	11.55	228.80	1.50	0.15	28.75	0.85	43.75	205.75	32.13	166.40
	Рис отварной	200	4.84	6.11	50.71	277.19	0.37				49.92	238.16	69.42	1.89
	Компот из с/х	200	0.45		23.84	97.16	0.00	0.30			16.95	11.55	9.00	2.70
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			28.13	26.66	120.12	837.63								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Яблоко)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин:	Овощи порционные (Огурец)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Котлеты мясные	100	15.01	4.90	10.26	145.00	0.10	3.00	24.30		44.00	112.00	10.00	438.00
	Макароны отварные	200	7.12	5.26	47.32	265.10	0.11	3.28	15.00	0.85	48.63	205.75	36.13	
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			31.10	26.58	118.49	820.58								
Ужин 2:	Кисломолочный продукт (Ряженка)	200	6.00	7.20	41.70	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Вафли)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	73.80	390.00								
Всего за день:			170.48	112.77	488.31	3204.96								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 14														
Возраст: 6-15лет														
Завтрак:	Каша пшѐнная молочная	200	6.10	10.30	24.10	182.00	0.09	4.00	0.02	0.10	30.92	67.00	20.24	0.45
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145, 2	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6.23	10.83	23.46	237.51	0.09	0.19	0.03	0.04	134.90	110.28	23.44	0.89
Итого:			15.85	24.85	73.05	419.51								
Обед:	Овощи порционные (Помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Суп гороховый с гречками	300/10	9.00	2.50	38.00	201.00	0.40	0.09	5.40		70.00			3.50
	Жаркое по - домашнему	300	40.00	10.70	31.60	381.00	0.30	12.90	34.50		94.40			5.80
	Кисель	200	0.20		33.19	133.10					18.00	4.29		0.60
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			54.22	16.82	125.83	850.88								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Апельсин)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин:	Овощи порционные (Огурец)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Рыбная котлета	100	0.30	0.30	0.50	62.00	0.08	0.40			1.50	1.20	1.00	0.04
	Гречка отварная	200	10.30	7.30	46.40	292.50	0.30			0.70	17.80	245.00	163.00	5.50
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			19.57	24.02	107.81	764.98								
Ужин 2:	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	6.00	7.20	41.70	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	73.80	390.00								
Всего за день:			185.34	105.79	490.69	3060.97								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 15														
Возраст: 6-15 лет														
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	200/20	11.60	14.80	51.20	374.00	0.09	0.00	0.04		13.09			55.20
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
	Бутерброд с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.01	0.04	0.00		13.30			0.10
Итого:			19.02	31.32	100.69	738.20								
Обед:	Овощи порционные (помидоры)	100	0.30	0.30	0.50	62.00	0.08	0.40	0.00		1.50			0.04
	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	300/10	2.10	5.87	10.19	101.70	0.08	22.16	0.00		51.99			0.96
	Куры тушеные в сметанном соусом	100/50	16.80	29.20	1.82	335.80	1.34	1.90	0.60		58.80			219.04
	Гречка отварная	200	11.30	6.63	58.84	340.37	0.50			5.32	68.18	284.50	93.31	7.61
	Кисель	200	0.20		33.19	133.10					18.00	4.29		0.60
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			34.64	42.58	126.54	1081.95								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (яблоко)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин	Овощи порционные	100	0.30	0.30	0.50	62.00	0.08	0.40			1.50			0.04
	Тефтели мясные	100	15.08	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13	51.00		57.80	148.02	21.97	1.27
	Картофельное пюре	200	4.05	8.31	31.13	215.50	0.20	33.50			55.78	125.98	42.74	1.55
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			27.32	34.90	106.40	884.18								
Второй ужин	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	6.00	7.20	9.60	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Зефир)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	41.70	390.00								
Всего за день:			176.68	148.90	485.53	3729.93								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 16														
Возраст:6-15лет														
Завтрак:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/25	37.58	22.89	36.00	310.70	0.10	0.82	0.32		251.60			0.93
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	2.50	22.54	125.00	0.03	1.00	28.75	0.09	121.76	106.42	15.80	1.50
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6.23	10.83	23.46	237.51	0.09	0.19	0.03	0.04	134.90	110.28	23.44	0.89
Итого:			46.89	36.22	82.00	673.21								
Обед:	Огурец свежий	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	3.20	3.40	20.60	126.00	0.16	9.90			32.40			1.30
	Плов с курицей	250	33.88	21.16	53.47	539.80	0.49	6.95	0.12		86.39	568.62	116.93	4.62
	Компот из с/х	200	0.45		23.84	97.16	0.00	0.30			16.95	11.55	9.00	2.70
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			42.55	28.18	120.95	898.74								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Яблоко)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин	Помидор свежий	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Капуста тушеная	200	4.30	6.50	18.80	151.00	0.07	32.96		3.43	102.60	79.53	39.26	1.09
	Котлета мясная	100	15.10	4.90	10.26	145.00	0.10	3.28	15.00	0.85	48.63	205.75	36.13	
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			24.47	15.02	65.97	487.48								
Второй ужин	Кисломолочный продукт(Снежок)	200	6.00	7.20	9.60	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Пряник)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	41.70	390.00								
Всего за день:			209.61	119.52	420.82	3085.03								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 17														
Возраст: 6-15 лет														
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	7.67	10.04	37.20	269.84	0.08	1.70	0.03	0.11	198.00	164.00	26.00	0.40
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6.23	10.83	23.46	237.51	0.09	0.19	0.03	0.04	134.90	110.28	23.44	0.89
Итого:			17.42	24.59	86.15	652.55								
Обед:	Овощи порционные (Огурец)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	300/10	2.61	5.58	15.92	124.34	0.07	26.72			47.10	56.60	37.74	1.52
	Шницель мясной	100	15.55	13.80	15.70	228.75	0.10	0.06		0.42	43.75	192.58	32.98	2.70
	Каша гречневая	200	11.33	6.63	58.84	340.37	0.50			5.32	68.18	284.50	93.31	7.61
	Кисель	200	0.20		33.19	133.10					18.00	4.29		0.60
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			34.71	29.63	146.69	962.34								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Апельсин)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
	Овощи порционные (Помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Рыба припущенная с овощами	100	15.30	2.02	6.63	105.00	0.10	1.92	7.50		20.60	168.20	20.00	1.08
	Картофельное пюре	200	4.05	8.31	31.13	215.50	0.20	33.50			55.78	125.98	42.74	1.55
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			28.32	26.75	98.67	730.98								
Второй ужин:	Кисломолочный продукт (Ряженка)	200	6.00	7.20	9.60	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Вафли)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	41.70	390.00								
Всего за день:			176.15	121.07	483.41	3371.47								

Прием	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 18														
Возраст: 6-15лет														
Завтрак:	Манная каша молочная	200	6.24	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72		192.17	156.05	23.52	0.30
	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03		0.17		26.40	88.80	4.80	1.00
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	2.50	22.54	125.00	0.03	1.00	28.75	0.09	121.76	106.42	15.80	1.50
	Бутерброд с маслом	50/10	3.12	7.57	19.57	161.30	0.04		0.66		10.40	82.00		0.46
Итого:			17.54	20.77	62.11	507.94								
Обед:	Овощи порционные (Помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Суп рыбный	300	5.20	6.80	35.20	213.12	0.02	0.16	24.30		44.00	112.00	10.00	2.00
	Гуляш мясной	100	17.19	14.22	5.86	220.20	0.10	3.10	0.05		17.78	74.90	14.91	1.06
	Макароны отварные	200	7.12	5.24	47.32	265.10	0.11		17.78		49.30	155.46	37.00	1.34
	Компот из с/ф	200	0.45		23.48	97.16	0.00	0.30			16.95	11.55	9.00	2.70
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			34.98	29.88	134.90	931.36								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (банан)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин:	Овощи порционные	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Биточки куриные	100	16.69	9.29	14.87	209.80	0.10		0.03		18.02	185.98	31.94	1.77
	Рагу овощное	200	3.20	5.20	26.40	158.00	0.18	7.20	0.06	0.30	7.20	58.71	18.50	0.60
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			28.86	30.91	102.18	778.28								
Ужин 2:	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	6.00	7.20	41.70	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	73.80	390.00								
Всего за день:			177.08	121.66	483.19	3243.18								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 19														
Возраст: 6-15лет														
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	6.2	8.00	20	260	0.07		31.2	0.2	11.82	94.4	36.1	0.9
	Яйцо варёное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03		0.17		26.40	88.80	4.80	1.00
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
	Бутерброд с маслом	50/10/	4.52	9.42	27.69	218.00	0.01	0.04			13.30			0.10
Итого:			19.34	25.74	73.48	686.20								
Обед:	Овощи порционные (помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Суп картофельный со сметаной	300/33	8.75	6.84	20.39	178.20	0.18	14.81	5.94	1.38	38.28			1.94
	Пюре гороховое	200	13.60	8.20	31.80	256.40	0.36	0.12	7.50		114.00			5.40
	Биточки мясные	100	18.30	15.55	11.55	354.00	1.50	0.10	28.75		228.75		43.75	166.00
	Цитрусовый напиток	200	0.94		21.29	88.92	0.04				3.00	36.00	30.00	1.40
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			46.61	34.21	108.07	1013.30								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Груша)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин	Овощи порционные (Огурец)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Курица тушеная в соусе	100	16.69	9.29	14.87	209.80	0.10		0.03		18.02	185.98	31.94	1.77
	Рис отварной	200	4.84	6.11	50.71	277.19	0.37				49.92	238.16	69.42	1.89
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			30.50	31.82	126.49	897.47								
Ужин 2:	Кисломолочный продукт (Кефир)	200	6.00	7.20	41.70	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Зефир)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	73.80	390.00								
Всего за день:			192.15	131.87	492.04	3622.57								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 20														
Возраст: 6-15лет														
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	3.62	6.18	45.19	251.16	0.03	0.00	31.20	0.11	7.33	78.94	25.58	0.56
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	2.50	22.54	125.00	0.03	1.00	28.75	0.09	121.76	106.42	15.80	1.50
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6.23	10.83	23.46	237.51	0.09	0.19	0.03	0.04	134.90	110.28	23.44	0.89
Итого:			12.93	19.51	91.19	613.67								
Обед:	Овощи порционные (помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Борщ на кур/б со сметаной	300/10	2.27	5.38	10.98	98.70	0.06	0.09	12.74	2.40	40.90			1.34
	Шницель куриный	100	15.55	11.55	11.55	228.80	1.50	0.15	28.75	0.85	43.75	205.75	32.13	166.40
	Гречка отварная	200	10.30	7.30	46.40	292.50	0.30			0.70	17.80	245.00	163.00	5.50
	Компот из с/х	200	0.45		23.84	97.16	0.00	0.30			16.95	11.55	9.00	2.70
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			33.59	27.85	115.81	852.94								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Яблоко)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин:	Овощи порционные (Огурец)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Котлета мясная	100	15.10	4.90	10.26	145.00	0.10	3.28	15.00	0.85	48.63	205.75	36.13	
	Макароны отварные	200	7.12	5.26	47.32	265.10	0.11				17.78	74.90	14.91	1.06
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			31.19	26.58	118.49	820.58								
Ужин 2:	Кисломолочный продукт (Ряженка)	200	6.00	7.20	41.70	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Вафли)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	73.80	390.00								
Всего за день:			173.41	114.04	509.49	3312.79								

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg
День 21														
Возраст: 6-15лет														
Завтрак:	Каша пшѐнная молочная	200	6.10	10.30	24.10	182.00	0.09	4.00	0.02	0.10	30.92	67.00	20.24	0.45
	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145, 2	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6.23	10.83	23.46	237.51	0.09	0.19	0.03	0.04	134.90	110.28	23.44	0.89
Итого:			15.85	24.85	73.05	419.51								
Обед:	Овощи порционные (Помидор)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Суп гороховый с гречками	300/10	9.00	2.50	38.00	201.00	0.40	0.09	5.40		70.00			3.50
	Жаркое по - домашнему	300	40.00	10.70	31.60	381.00	0.30	12.90	34.50		94.40			5.80
	Кисель	200	0.20		33.19	133.10					18.00	4.29		0.60
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
Итого:			54.22	16.82	125.83	850.88								
Полдник:	Сок и выпечка	200/100	86.20	17.40	94.00	564.00	0.18	0.20	12.00		146.00			2.70
	Фрукты (Апельсин)	100	1.80	0.40	16.20	71.60	0.08	0.06	120.00		68.00			0.6
Итого:			88.00	17.80	110.20	635.60								
Ужин:	Овощи порционные (Огурец)	100	1.08	3.04	1.04	26.80		7.20			6.90	6.00	3.50	0.21
	Рыбная котлета	100	0.30	0.30	0.50	62.00	0.08	0.40			1.50	1.20	1.00	0.04
	Рис отварной	200	4.84	6.11	50.71	277.19	0.37				49.92	238.16	69.42	1.89
	Чай с лимоном	200/9	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90
	Хлеб ржаной	60	3.94	0.58	22.00	108.98	0.07			1.32	22.20	106.80	33.00	1.62
	Булка с маслом	50/10	3.90	12.80	24.00	219.00	0.1	0.04			13.30			0.10
Итого:			14.11	22.83	112.12	749.67								
Ужин 2:	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	6.00	7.20	41.70	125.00	0.08	0.04	3.00		240.00			0.14
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	1.70	15.10	32.10	265.00	0.02	0.02	1.60		4.00			0.25
Итого:			7.70	22.30	73.80	390.00								
Всего за день:			179.88	104.60	495.00	3045.66								

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №1

Наименование кулинарного изделия (блюда): Картофельное пюре

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Картофель	200	150
Молоко	50	50
Масло сливочное	15	15
Соль	2	2
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
200	4.05	8.31	31.13	215.50	0.20	33.50			55.78	125.98	42.74	1.55

Технология приготовления:

Промытый и очищенный картофель отваривают. Воду сливают, картофель подсушивают, протирают, добавляют горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло, тщательно перемешивают, взбивают до образования пышной массы.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №2

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша рассыпчатая с маслом

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Крупа гречневая	80	188
Крупа рисовая	80	188
Масло сливочное	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
200	11.30	6.63	58.84	340.37	0.50			5.32	68.18	284.50	93.31	7.61

Технология приготовления:

Подготовленную крупу всыпают в подсоленную воду. Кашу варят до загустения, периодически помешивая. Когда каша делается густой, добавляют растопленное масло, перемешивания прекращаются, закрывают крышкой и дают настояться.

Требования к качеству.

Внешний вид: зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость. Зерна крупы разделяются. Консистенция: Однородная, крупинки плотные, рассыпчатая. Цвет: Свойственный данному виду крупы. Вкус и запах свойственный данному виду крупы.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №3

Наименование кулинарного изделия (блюда): Макароны отварные.

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Макароны	70	188
Масло сливочное	10	10
Соль	6	2
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
200	7.12	5.24	47.32	265.10	0.11		17.78		49.30	155.46	37.00	1.34

Технология приготовления:

Макаронные изделия закладываются в кипящую подсоленную воду и варят в большом количестве воды (6-7 л на 1 кг). Макароны варят 20-30 минут. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса увеличивается в 3 раза. Сваренные макароны откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом, чтобы они не склеились

Требования к качеству.

Подают макароны на гарнир. Температура подачи +65С. Срок реализации-2 часа с момента приготовления. Органолептические показатели. Внешний вид- макароны не разварены, консистенция не слипшаяся. Цвет-характерный для рецептурных компонентов. Вкус и запах-запах свойственный отварной вермишели и сливочного масла, вкус характерный для рецептурных компонентов, без посторонних привкусов и запахов.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №4

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плов из говядины

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина	130	100
Крупа рисовая	70	140
Масло растительное	10	10
Лук репчатый	30	20
Морковь	20	18
Таста томатная	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	300	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
300	40.00	10.00	70.00	600.00	0.10	0.20			167.36	124.30		0.10

Технология приготовления:

Нарезанное кусочками по 20-30гр. мяса посыпают солью, обжаривают, добавляют пассерованные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой (80гр.) доводят до кипения, всыпают промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на протвень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25-40мин. Отпускают равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №5
Наименование кулинарного изделия (блюда): Запеканка из творога со сгущенным молоком

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред.
М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Творог	180	170
Крупа манная	15	20
Сахар	15	15
Яйца	5	5
Масло растительное	8	8
Молоко сгущенное	25	25
ВЫХОД:	200/25	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
200/25	37.58	22.89	36.00	310.70	0.10	0.82	0.32		251.60			0.93

Технология приготовления:

Творог смешивают с манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4см. на смазанный растительным маслом протвень или форму. Запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. при температуре 220-280 градусов Цельсия. При отпуске нарезанную запеканку поливают сгущенным молоком.

Требования к качеству.

Внешний вид: порционные кусочки, сохранена форма, поверхность без трещин. Цвет корочки- золотисто желтый, на разрезе-белый. Консистенция однородная, нежная, мягкая. Вкус умеренно сладкий. Запах соответствующий блюду.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №6

Наименование кулинарного изделия (блюда): Омлет с кабачковой икрой

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Яйца	100	92
Молоко	100	86
Масло сливочное	5	5
Мука	15	15
Кабачковая икра	100	100
Соль	2	2
ВЫХОД:	200/100	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
200/100	37.58	22.89	36.00	310.70	0.10	0.82	0.37	0.21	251.60	0.90	13.00	0.93

Технология приготовления:

Перед использованием яйцо подвергается специальной обработке в отдельном помещении, в 1-2 процентном растворе кальцинированной соды с последующим ополаскиванием под проточной водой в течение не менее 5 минут. Затем перекладывается в чистую промаркированную посуду. Подготовленные яйца разбивают. В яичную смесь добавляют муку разбавленную в молоке и процеженную через дуршлаг, тщательно размешивают, вливают оставшееся молоко и соль. Выливают на противень заранее смазанный сливочным маслом слоем 2,5-3 см и запекают в течение 25-30 мин при температуре 180-200 градусов до образования легкой румяной корочки

Требования к качеству.

Аккуратно нарезанные порционные куски в виде квадрата, по консистенции- однородные, сочные, нежные, пористые, умеренно соленые, с запахом свежих запеченных яиц

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №7

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп рыбный

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Бульон	200	118
Картофель	100	70
Морковь	15	13
Лук репчатый	20	17
Рыба	30	15
Пшено	30	60
Масло сливочное	5	5
Соль	2	2
ВЫХОД:	300	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
300	5.20	6.80	35.20	213.12	0.02	0.16	24.30		44.00	112.00	10.00	2.00

Технология приготовления:

Из очищенной рыбы варят бульон и процеживают. В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный кубиками и пшено, варят. За 15 минут до готовности закладывают пассированный лук и морковь на сливочном масле и отварное рыбное филе без костей. Варят до готовности.

Требования к качеству.

Внешний вид: порционные кусочки, сохранена форма, поверхность без трещин. Цвет корочки- золотисто желтый, на разрезе- белый. Консистенция однородная, нежная, мягкая. Вкус умеренно сладкий. Запах соответствующий блюду.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №8

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп с макаронными изделиями

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Бульон	200	153
Макароны	27	50
Морковь	20	17
Лук репчатый	15	13
Масло сливочное	5	5
Картофель	100	60
Соль	2	2
ВЫХОД:	300	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
300	3.20	3.40	20.60	126.00	0.16	9.90			32.40			1.30

Технология приготовления:

В бульон кладут картофель нарезанный кубиками. Доводят до кипения и варят 10-15 минут, затем добавляют пассированные овощи(лук, морковь) и вермишель. Варят до готовности.

Требования к качеству.

Внешний вид: в жидкой части супа распределены овощи и макаронные изделия, сохранившие форму. Овощи мягкие. Цвет - золотистый, вкус - умеренно соленый, запах - свойственный входящим в блюдо продуктам

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №9

Наименование кулинарного изделия (блюда): Щи из свежей капусты со сметаной

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Бульон	200	143
Капуста свежая	70	50
Морковь	20	17
Лук репчатый	15	13
Масло сливочное	5	5
Картофель	100	60
Сметана	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	300/10	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
300/10	2.10	5.87	10.19	101.70	0.08	22.16			51.99			0.96

Технология приготовления:

В кипящий бульон закладывают нарезанный кубиками картофель, доводят до кипения, затем кладут нашинкованную капусту и добавляют пассированные луки морковь на сливочном масле, варят до готовности. Перед подачей добавляют прокипяченную сметану. Температура подачи +75гр. Срок реализации 2 часа.

Требования к качеству.

Бульон прозрачный, на поверхности блески жира золотистого цвета, умеренно соленый. Овощи мягкие с сохранением формы. Запах свойственный входящим в блюдо продуктам

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №10

Наименование кулинарного изделия (блюда): Борщ из свежей капусты со сметаной

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Бульон	200	159
Морковь	20	17
Лук репчатый	15	13
Масло сливочное	5	5
Свекла	50	20
Картофель	100	60
Томатное пюре	6	6
Лимонная кислота	5	5
Сметана	10	10
Сахар	3	3
Соль	2	2
ВЫХОД:	300	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
300	2.61	5.58	15.92	124.34	0.07	26.72			47.10	56.60	37.74	1.52

Технология приготовления:

В кипящий бульон закладывают нарезанный кубиками картофель, доводят до кипения, кладут нашинкованную капусту, затем пассерованные лук и морковь в сливочном масле с томатным пюре. Варят до готовности. Затем вводят тушеную или вареную свеклу, лимонную кислоту и сметану, доводят до кипения. температура подачи +75гр. Срок реализации 2 часа

Требования к качеству.

Бульон светлый. Овощи мягкие с сохранением формы, цвет малиново-красный. На поверхности оранжевый жир. Вкус кисло - сладкий, умеренно соленый. Запах свойственный входящим в блюдо продуктам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №11

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп картофельный

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Бульон	200	163
Морковь	20	17
Лук репчатый	15	13
Масло сливочное	5	5
Картофель	150	100
Соль	2	2
ВЫХОД:	300	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
300	8.75	6.84	20.39	178.20	0.18	14.81	5.94	1.38	38.28			1.94

Технология приготовления:

В кипящий бульон кладут картофель нарезанный кубиками, брусочками или дольками, доводят до кипения, добавляют пассированные лук и морковь на сливочном масле. Варят до готовности. Температура подачи +75 градусов. Срок реализации 2 часа.

Требования к качеству.

Бульон светлый, умеренно соленый. Овощи мягкие с сохранением формы. Запах свойственный входящим в блюдо продуктам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №12

Наименование кулинарного изделия (блюда): Суп гороховый

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Бульон	200	153
Горох	40	50
Морковь	20	17
Лук репчатый	15	13
Масло сливочное	5	5
Картофель	100	60
Соль	2	2
ВЫХОД:	300	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
300	9.00	2.50	38.00	201.00	0.40	0.09	5.40		70.00			3.50

Технология приготовления:

В бульон кладут картофель нарезанный кубиками. Доводят до кипения и варят 10-15 минут, затем добавляют пассированные овощи(лук, морковь) . Варят до готовности. Вводят заранее проваренный горох. Доводят до кипения. Температура подачи +75 гр. Подают с гренками.

Требования к качеству.

Бульон светлый. Овощи мягкие, с сохранением формы. Горох разварен в пюре. Цвет - золотистый, вкус - умеренно соленый, запах - свойственный входящим в блюдо продуктам

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №13

Наименование кулинарного изделия (блюда): Гуляш мясной

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина	140	80
Томатная паста	20	20
Лук репчатый	15	13
Масло растительное	5	5
Мука пшеничная	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	100	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	17.19	14.22	5.86	220.20	0.10	3.10	0.05		17.78	74.90	14.91	1.06

Технология приготовления:

Подготовленное мясо нарезают кубиками и тушат с добавлением воды. Затем добавляется пассированный лук с томатной пастой, тушим до готовности. Медленной струей, помешивая, вводим разведенную муку с водой (предварительно процедить от комочков). Доводим до кипения. Подавать к гарниру.

Требования к качеству.

Мясо мягкое. Консистенция подливы вязкая, коричневого цвета. Запах свойственный входящим в блюдо продуктам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №14

Наименование кулинарного изделия (блюда): Жаркое по домашнему

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина	120	90
Картофель	230	180
Лук репчатый	20	18
Масло растительное	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	300	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
300	40.00	10.70	31.60	381.00	0.30	12.90	34.50		94.40			5.80

Технология приготовления:

Мясо нарезают по 30-40 грамм, картофель и лук дольками, мясо и овощи обжаривают по отдельности.

Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи. Все содержимое должно быть покрыто жидкостью. Закрывают крышкой и тушат до готовности. отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром.

Требования к качеству.

Мясо и овощи мягкие, форма нарезки сохранена. Цвет от светлокорицевого до коричневого. Вкус в меру соленый, мясной. Запах свойственный входящим в рецептуру продуктам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №15

Наименование кулинарного изделия (блюда): Тефтели мясные

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина	100	70
Лук репчатый	20	18
Масло растительное	10	10
Мука пшеничная	7	7
Томатная паста	10	5
Соль	2	2
ВЫХОД:	100	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
100	15.08	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13	51.00		57.80	148.02	21.97	1.27

Технология приготовления:

Мясо пропускают через мясорубку вместе с луком, солят, перемешивают, формируют шарики. Запекают 8-10 минут до полуготовности, заливают соусом и тушат еще 10-15 мин.

Требования к качеству.

Тефтели без трещин, пропитаны соусом, сочные, в меру плотные. Цвет светло коричневый. В меру соленый. Запах соответствующий

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №16

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлеты, биточки, шницели

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Говядина	100	70
Хлеб пшеничный	10	10
Лук репчатый	20	18
Яйцо	10	10
Масло растительное	10	10
Панировочные сухари	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	100	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
100	15.10	4.90	10.26	145.00	0.10	3.28	15.00	0.85	48.63	205.75	36.13	

Технология приготовления:

Мясо измельчают через мясорубку, добавляют замоченный в воде черствый пшеничный хлеб, соль, репчатый лук, яйцо. Пропускают через мясорубку, соединяют, вымешивают. Из полученной котлелной массы разделяют изделия. Овально приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты), округло-приплюснутой формы (биточки), плоскоовальной формы, толщиной 1 см (шницели). Изделия панируют в сухарях. Укладывают на противня заранее смазанными растительным маслом. Запекаются при температуре 250-280 гр в течение 25-30 мин.

Требования к качеству.

Форма изделия сохраняется. Консистенция сочная, пышная, однородная. Корочка светло коричневая, на разрезе серого цвета. Вкус в меру соленый, мясной. Запах соответствующий.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №17

Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба припущенная с овощами.

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Рыба	150	80
Лук репчатый	20	18
Морковь	50	20
Масло растительное	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	100	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
100	15.30	2.02	6.63	105.00	0.10	1.92	7.50		20.60	168.20	20.00	1.08

Технология приготовления:

Порционные куски рыбы, без костей, укладывают на противень смазанный растительным маслом. Сверху на каждый кусок кладут пассированные овощи. С добавлением бульона запекаются до готовности.

Требования к качеству.

Кусочки филе сохранили форму. Мягкая, допускается легкое расслаивание. Цвет рыбы светлый. В меру соленый. Запах соответствующий.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №18

Наименование кулинарного изделия (блюда): Какао с молоком

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Какао порошок	4	4
Молоко	150	150
Вода	50	50
Сахар	10	10
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01		122.00	90.00	14.00	0.56

Технология приготовления:

В кипящее молоко вводится какао-порошок соединенный с сахаром. Постоянно помешивая. Доводим до кипения.

Требования к качеству.

Жидкость шоколадного цвета. Выраженный вкус и запах какао и молока.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №19

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кофе с молоком

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Кофе напиток	4	4
Молоко	150	150
Вода	50	50
Сахар	10	10
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
200	3.08	2.50	22.54	125.00	0.03	1.00	28.75	0.09	121.76	106.42	15.80	1.50

Технология приготовления:

В кипящее молоко постоянно помешивая вводим кофейный напиток смешанный с сахаром. Доводим до кипения.

Требования к качеству.

Жидкость светло коричневого цвета, в меру сладкая, с выраженным вкусом и запахом кофе

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №20

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с сахаром

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Чай	1	1
Вода	200	200
Сахар	10	10
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
200	0.05		13.87	55.70	0.012	2.90			8.05	9.79	5.24	0.90

Технология приготовления:

Сухую заварку заливают кипятком на 10-15 мин. Процеживают. Добавляют к кипятку нужного объема, вводят сахар. Хорошо размешать. Температура подачи 75 гр.

Требования к качеству.

Жидкость золотисто -коричневого цвета, в меру сладкая. Вкус и запах соответствует чаю.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №21

Наименование кулинарного изделия (блюда): Компот из сухофруктов

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Сухофрукты	20	20
Вода	200	200
Сахар	10	10
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
200	0.45		23.84	97.16	0.00	0.30			16.95	11.55	9.00	2.70

Технология приготовления:

Хорошо промытые сухофрукты заливают горячей водой ,высыпают сахар . Варят до готовности. Компот должен настояться.

Требования к качеству.

Жидкость светло-коричневого цвета. В зависимости от набора сухофруктов. Вкус приятный, сладкий или кисло сладкий. С ароматом плодов и ягод.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №22

Наименование кулинарного изделия (блюда): Кисель

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Кисель сухой	20	20
Вода	200	200
Сахар	10	10
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
200	0.20		33.19	133.10					18.00	4.29		0.60

Технология приготовления:

Сухой кисель разводят водой, вводят в кипящую воду тонкой струйкой постоянно помешивая, всыпают сахар. Доводят до кипения.

Требования к качеству.

Однородная , прозрачная масса, вязкой консистенции. Цвет светло розовый. Вкус кисло сладкий. Запах ягодный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №23

Наименование кулинарного изделия (блюда): Капуста тушеная

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Капуста свежая	200	150
Морковь	15	13
Лук репчатый	15	12
Томатное пюре	10	8
Мука пшеничная	5	5
Масло сливочное	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
200	4.30	6.50	18.80	151.00	0.07	32.96		3.43	102.60	79.53	39.26	1.09

Технология приготовления:

Капусту шинкуют. Лук нарезают. Морковь натирают на терке. Все соединяют и тушат до готовности. За пять минут до готовности добавляют томатное пюре, соль, муку. Доводим до кипения.

Требования к качеству.

Консистенция капусты мягкая. Цвет характерный для рецептурных компонентов. Вкус и запах свойственный тушеной капусте.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №24

Наименование кулинарного изделия (блюда): Гороховое пюре

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Горох	100	193
Масло сливочное	5	5
Соль	2	2
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
200	13.60	8.20	31.80	256.40	0.36	0.12	7.50		114.00			5.40

Технология приготовления:

Бобовые промывают, замачивают в холодной воде в соотношении 1:2. Перед варкой заливают холодной водой (2,5 л на 1кг бобовых) и варят в закрытой пасуде при слабом кипении, при непрерывном кипении 60-90 мин. Во время варки нельзя добавлять холодную воду. После того как горох станет целиком мягкий, варку прекращают, добавляют сливочное масло.

Требования к качеству.

Пюре однородное, светло коричневого цвета. Выраженный вкус гороха. Запах свойственный гороховому пюре.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №25

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлета рыбная

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Рыба свежая	100	70
Хлеб пшеничный	10	10
Лук репчатый	20	18
Масло растительное	10	10
Яйцо	10	10
Манная крупа	10	10
Панировочные сухари	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	100	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	0.30	0.30	0.50	62.00	0.08	0.40			1.50	1.20	1.00	0.04

Технология приготовления:

Нарезанное филе рыбы пропускают через мясорубку с замоченным пшеничным хлебом и луком. В готовый фарш добавляют яйца, соль и взбивают. Придают форму котлет, панируют в сухарях. Укладывают на противень заранее смазанный растительным маслом. Доводим до готовности в жарочном шкафу 20-30мин при температуре 180-200г.

Требования к качеству.

Внешний вид-форма котлет сохранена. Однородные, сочные и срезе серого цвета. Вкус и запах-выраженно рыбный.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №26

Наименование кулинарного изделия (блюда): Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Крупа манная	25	50
Крупа Пшенная	30	50
Крупа рисовая	30	50
Геркулес	20	50
Пшено	30	50
Молоко	150	150
Сахар	7	7
Масло сливочное	5	5
Соль	2	2
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg
Манная												
200	6.24	6.1	19.7	158.64	0.08	1.09	36.72		192.17	156.05	23.52	0.3
Рисовая												
200	3.62	6.18	45.19	251.16	0.03	0	31.2	0.11	7.33	78.94	25.58	0.56
Геркулесовая												
200	7.67	10	37.2	269.84	0.08	1.7	0.03	0.11	198	164	26	0.4
Пшенная												
200	6.1	10.3	24.1	182	0.09	4	0.02	0.1	30.92	67	20.24	0.45

Технология приготовления:

в кипящее молоко добавляем соль и сахар. Засыпаем крупу помешивая доводим до готовности. Вводим растопленное сливочное масло. Температура подачи +65гр.

Требования к качеству.

консистенция, однородная, вязкая, без комков, зерна мягкие. Цвет свойственный данному виду крупы вкус свойственный входящему блюду продуктам, не допускается вкус подгорелой каши.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №27

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плов из курицы

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Курица	180	100
Крупа рисовая	70	140
Масло растительное	10	10
Лук репчатый	30	20
Морковь	20	18
Таста томатная	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	300	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
300	40.00	10.00	70.00	600.00	0.10	0.20			167.36	124.30		0.10

Технология приготовления:

Нарезанное кусочками по 20-30гр. мяса посыпают солью, обжаривают, добавляют пассерованные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой (80гр.) доводят до кипения, всыпают промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на протвень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25-40мин. Отпускают равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №28

Наименование кулинарного изделия (блюда): Куры тушеные в сметанном соусе

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Куриная грудка	120	70
Масло растительное	10	10
Лук репчатый	30	20
Морковь	20	18
Сметана	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	100	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	16.80	29.20	1.82	335.80	1.34	1.90	0.60		58.80			219.04

Технология приготовления:

Отварное мясо нарезают кубиками, соединяют с отварными протертыми овощами, заправляют сметаной и тушат 5-10 минут с закрытой в посуде крышкой. Температура подачи 65 гр.

Требования к качеству.

Мясо сохранило форму нарезки, консистенция мягкая, сочная. Соус однородный, с ароматом сметаны.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №29

Наименование кулинарного изделия (блюда): Овощное рагу

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Картофель	110	70
Масло растительное	15	10
Лук репчатый	30	20
Морковь	20	18
Томатная паста	10	10
Капуста свежая	120	70
Соль	2	2
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
200	3.20	5.20	26.40	158.00	0.18	7.20	0.06	0.30	7.20	58.71	18.50	0.60

Технология приготовления:

Очищенный картофель нарезают брусочками, капусту шинкуют, лук нарезают, морковь натирают. Картофель отваривается до полуготовности, отбрасывается от воды. Капусту тушат с луком и морковью отдельно до готовности. Затем соединяют капусту с картофелем, вводят томатную пасту. Тушат еще несколько минут до готовности.

Требования к качеству.

Форма овощей сохранена. Консистенция капусты и картофеля мягкая. Цвет светло-коричневый. Вкус и запах свойственный входящим в состав продуктам.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №30

Наименование кулинарного изделия (блюда): Бефстроганов из птицы

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Куриная грудка	120	70
Масло растительное	10	10
Лук репчатый	30	20
Морковь	20	18
Сметана	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	100	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	16.80	29.20	1.82	335.80	1.34	1.90	0.60		58.80			219.04

Технология приготовления:

Отварное мясо нарезают соломкой, соединяют с отварными протертыми овощами, заправляют сметаной и тушат 5-10 минут с закрытой в посуде крышкой. Температура подачи 65 гр.

Требования к качеству.

Мясо сохранило форму нарезки, консистенция мягкая, сочная. Соус однородный, с ароматом сметаны.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №31

Наименование кулинарного изделия (блюда): Котлеты, биточки, шницели (из птицы)

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Птица	150	70
Хлеб пшеничный	10	10
Лук репчатый	20	18
Яйцо	10	10
Масло растительное	10	10
Панировочные сухари	10	10
Соль	2	2
ВЫХОД:	100	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	15.10	4.90	10.26	145.00	0.10	3.28	15.00	0.85	48.63	205.75	36.13	

Технология приготовления:

Мясо птицы измельчают через мясорубку, добавляют замоченный в воде черствый пшеничный хлеб, соль, репчатый лук, яйцо. Пропускают через мясорубку, соединяют, вымешивают. Из полученной котлелной массы разделяют изделия. Овально приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты), округло-приплюснутой формы (биточки), плоскооальной формы, толщиной 1 см (шницели). Изделия панируют в сухарях. Укладывают на противня заранее смазанными растительным маслом. Запекаются при температуре 250-280 гр в течение 25-30 мин.

Требования к качеству.

Форма изделия сохраняется. Консистенция сочная, пышная, однородная. Корочка светло коричневая, на разрезе серого цвета. Вкус в меру соленый. Запах соответствующий.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №32

Наименование кулинарного изделия (блюда): Напиток цитрусовый

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Цитрус	20	20
Вода	200	200
Сахар	10	10
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
200	0.94		21.29	88.92	0.04				3.00	36.00	30.00	1.40

Технология приготовления:

В горячую кипячёную воду добавляем сахар и растворяем. Затем кладем нарезанный кубиками цитрус. Настаиваем 15-20 минут.

Требования к качеству.

Цвет жидкости светло-желтый. Вкус кисло-сладкий. Запах цитруса.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №33

Наименование кулинарного изделия (блюда): Бутерброд с маслом

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Дели принт, 2011г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г.	Нетто, г.
Батон пшеничный	50	50
Масло сливочное	10	10
ВЫХОД:	50/10	

Химический состав данного блюда

Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50/10	3.12	7.57	19.57	161.30	0.04		0.66		10.40	82.00		0.46

Технология приготовления:

Нарезаем батон ломтиками по 50гр. На каждый ломтик укладывается 10гр сливочного масла

Требования к качеству.

Батон свежий, мягкий. Масло свежее, без постороннего запаха.