



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Селищенская ОШ»
Л.В.Арличенкова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10-дневное

**муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Селищенская основная школа имени В.М.Крылова»**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
<ul style="list-style-type: none"> - Огурец свежий - Борщ со сметаной - Чай - Хлеб пшеничный с сыром - Хлеб ржаной 	<ul style="list-style-type: none"> - Винегрет - Гуляш - Отв. макароны - Кофейный напиток - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной - Апельсин 	<ul style="list-style-type: none"> - Салат «Восторг» - Картофельный суп с мясом - Какао - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной - Яблоко 	<ul style="list-style-type: none"> - Салат из капусты - Котлета, подлива - Гречневая каша - Чай - Хлеб пшеничный с маслом - Хлеб ржаной 	<ul style="list-style-type: none"> - Огурец - Суп рыбный картофельный - Какао - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной 	<ul style="list-style-type: none"> - Салат из моркови с яблоками - Оладьи со сгущенным молоком - Компот из сухофруктов - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной
7 день	8 день	9 день	10 день		
<ul style="list-style-type: none"> - Огурец - Гороховый суп с гречками - Чай - Хлеб пшеничный с сыром - Хлеб ржаной 	<ul style="list-style-type: none"> - Винегрет - Сосиска отварная с рисом - Какао - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной 	<ul style="list-style-type: none"> - Салат из моркови - Каша молочная «Дружба» - Кофейный напиток - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной 	<ul style="list-style-type: none"> - Щи со сметаной - Какао - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной - Яблоко 		

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№12 Сборник 2003 г	Огурец свежий. 50	52,6/50	0,4	0,05	1,3	7,0	0,01	5,0	0		11,5	21,0	7	0,3
№96 Сборник 2003 г.	Борщ со сметаной и	250 5,0	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,03		42,89	55,50	22,33	1,2
№433 Сборник 2003 г	Чай	200,0	0,2	0,05	15,01	5	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
№90 Сборник 2003 г.	Хлеб пшеничный с сыром	150 30	11,55	4,5	74,7	393,00	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	162,5	81,0	3,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	2,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккалл	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№3 Сборник 2003 г	Винегрет	100,0	1,23	10,12	7,47	126,6	0,03	9,35	0,00		24,5	40,58	18,4	0,77
№155 Сборник 2003 г	Гуляш	125(50/75) 0,5	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02	0,1	16,93	178,64	25,65	8,85
№255 Сборник 2003 г	Макароны Макаронные изд. Масло слив. соль	200 67,9 7,00 10,0	7,3	6,64	46,5	282	0,16	0,00	0,04	1,43	54,6	80,08	32,78	1,32
№422 Сборник 2003 г	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01		60,40	45,00	70	0,09
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	79,7	393	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	162,5	81,0	3,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	2,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6
	Апельсин	150/100	0,9	0,2	9,5	40,0	0,045	67,5	0,00		3,5	17,0	10,0	0,45

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккалл	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№20 Сборник 2003 г.	Салат «Восторг»	100	1,5	5,15	11,2	98,33	0,03	27,2	0,00		39,73	35,3	18,08	1,08
№124 Сборник 2003 г	Картофельный суп с мясом	250	7,2	5,44	20,0	161	0,17	24,0	0,02		22,89	126,7	37,15	3,77
Кулинарный совет ГП ШБС «Люблино»	Какао с молоком	200	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,02		120	90	14	0,06
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	79,7	393	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	162,5	81,0	3,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	2,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6
	Яблоко	115/100	0,4	0,00	10,38	45,0	0,01	13,85	0,00		16,15	10,0	8,0	2,31

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккалл	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№26 Прейскурант школьного питания 1987 г	Салат из капусты	100 99/79	1,53	5,07	9,03	86,67	0,02	38,47	0,00		51,62	2,03	14,63	0,62
№167 Сборник 2003 г	Котлета мяс.	100	15,7	44,42	15,8	246	0,08	0,00	0,02		18,12	149,46	30,12	1,54
№461 Сборник 2003 г	Подлива (соус том.)	50	0,49	2,51	3,06	36,95	0,014	1,94	0,018	0,05	3,5	7,94	4,16	0,17
№445 Сборник 2003 г	Гречневая каша	200	11,66	8,82	57,44	36,0	0,38	0,00	0,04	6,12	22,98	26,62	185,0	6,22
№433 Сборник 2003 г	Чай	200,0	0,2	0,05	15,01	5	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
№ 88 Сборник 2003г.	Хлеб пшеничный с маслом	150/10	11,6	14,25	74,83	481,63	0,35	-	0,25	9,03	52,25	137	49,7	3,1
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	2,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

5 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда 9 день	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№12 Сборник 2003 г	Огурец свежий.	52,6/50	0,4	0,05	1,3	7,0	0,01	5,0	0		11,5	21,0	7	0,3
№ 125 Сборник 2003 г	Суп рыбный картофельный	250/25	7,42	4,76	20,0	156	0,17	24,3	0,03		28,59	141,55	40,3	1,37
Кулинарный совет ГП ШБС «Люблино»	Какао с молоком	200	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,02		120	90	14	0,06
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	74,7	393,00	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	162,5	81,0	3,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккалл	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Кулинарный совет ШБС ТОО «Школьник»	Салат из моркови с яблок.	1,7	8,45	5,48	105	0,03	37,73	0		58,73	38,43	26,65	0,78	1,7
№ 280 Сборник 2003 г	Оладьи со сгущ. молоком	200/60	20,24	20,54	120,74	748	0,28	2,06	0,12	2,88	348,88	355,36	56,78	1,84
№395 Сборник 2003 г	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0		0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	79,7	393	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	162,5	81,0	3,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	2,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

7 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 12 Сборник 2003 г	Огурец свежий	52,6/50	0,40	0,05	1,30	7,0	0,01	5,0	0,00		11,50	21,00	7,00	0,30
№109 Сборник 2003 г.	Гороховый суп с гречками	250/10	7,89	5,16	25,60	182	0,28	1,50	0,02		48,06	126,9	43,53	2,55
№ 433 Сборник 2003 г	Чай	200	0,20	0,005	15,01	57	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
№ 90 Сборник 2003 г.	Хлеб пшеничный с сыром 32/30	150 30	11,55 6,9	4,5 8,9	74,7 0,00	393,00 108	0,35 0,01	0,00 0,48	0,00 0,07	9,03	49,5 300,0	162,5 162	81,0 15,0	3,6 0,33
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

8 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№3 Сборник 2003 г	Винегрет	100	1,23	10,12	7,47	126,67	0,03	9,35	0		24,5	40,58	18,47	0,77
№188 Сборник 2003 г.	Сосиска 1 шт.	50	8	11	0,06	123	0,05	21,5	0		8,15	80,15	10,65	0,45
№461 Сборник 2003 г	Подлива (соус томатный)	50	0,49	2,51	3,06	36,95	0,014	1,94	0,02		3,5	7,94	4,16	0,17
№448 Сборник 2003 г	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304	0,04	0	0,04	0,32	43,64	109,7	38,22	1,02
Кулинарный совет ГП ШБС «Люблино»	Какао с молоком	200	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,02		120	90	14	0,06
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	74,76	393,0	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	16,25	81,0	3,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

9 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 11 Сборник 2003 г	Салат из моркови	150	1,23	0,08	11,9	51,67	0,05	4,8	0		49,05	52,8	36,47	0,68
№ 327 Сборник 2003 г.	Каша «Дружба»	200	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06	0,55	125,24	152,66	36,32	0,78
№ 422 Сборник 2003 г	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	0,02	0,65	0,01		60,40	45,00	7,00	0,09
	- вода	172												
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	74,7	393,00	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	162,5	81,0	3,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

10 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 149 Сборник 2003 г	Щи со сметаной	250/5	2,05	5,25	7,25	85	0,06	34,28	0,03		49,94	42,7	18,52	0,69
Кулинарный совет ГП ШБС «Люблино»	Какао с молоком	200	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,02		120	90	14	0,06
	Хлеб пшеничный	150	11,5	4,5	74,7	393	0,35	0	0	9,03	49,5	162,5	81	3,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0	0	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6
	Яблоко	115/100	0,4	0,00	10,38	45,0	0,01	13,85	0,00		16,15	10,0	8,0	2,31

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 12

Наименование кулинарного изделия (блюда): *огурец свежий*

Номер рецептуры: №12.

Наименование сборника рецептов: сборник 2003 г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Огурцы свежие	52,6	50,0	5,26	5.0
Выход	-	50	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0,4	Са, мг	11,5
Жиры, г	0,05	Mg, мг	7,0
Углеводы, в г	1,3	Fe, мг	0,3
Эн.ценность, (ккал)	7	С, мг	5,00

Технология приготовления: огурцы перебирают, промывают небольшими порциями с применением дуршлага не менее 5 мин в проточной питьевой воде, отрезают стебель с частью мякоти огурца. Затем нарезают на порции кружочками или дольками. Огурцы нарезают непосредственно перед отпуском.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 96

Наименование кулинарного изделия (блюда): *борщ со сметаной*

Номер рецептуры: №96

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Свекла	50	50	5,0	5,0
Капуста св.	25	25	2,5	2,5
Картофель	26	26	2,6	2,6
Масло слив.	5	5	0,5	0,5
Морковь	12	12	1,2	1,2
Лук реп.	12	12	1,2	1,2
Томатная паста	7,5	7,5	0,75	0,75
Сахар – песок	2,5	2,5	0,25	0,25
Лимонная кислота	0,12	0,12	0,012	0,012
Соль	0,5	0,5	0,05	0,05
Вода	200	200	20	20
Сметана 20% жирности	5	5	0,5	0,5

ВЫХОД	-	250	-	-
-------	---	-----	---	---

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	2,06	Ca, мг	42,89
Жиры, г	5,27	Mg, мг	22,33
Углеводы, в г	13,01	Fe, мг	1,2
Эн.ценность, (ккал)	108	C, мг	20,46

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 433

Наименование кулинарного изделия (блюда): *чай*

Номер рецептуры: № 433

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Чай заварка	1	1	0,1	0,1
Сахар-песок	15	15	1,5	1,5
Вода	200	200	20	20
Выход	-	200	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0,2	Ca, мг	5,25
Жиры, г	0,05	Mg, мг	4,4
Углеводы, в г	15,1	Fe, мг	0,86
Эн.ценность, (ккал)	57	C, мг	0,1

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 80

Наименование кулинарного изделия (блюда): **сыр порционный**

Номер рецептуры: № 80

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Сыр твердых сортов (российский)	30	30	3,0	3,0
ВЫХОД		30 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	6,9	Ca, мг	300,0
Жиры, г	8,7	Mg, мг	15,0
Углеводы, в г	0,00	Fe, мг	0,33
Эн.ценность, (ккал)	108	C, мг	0,48

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

2 день

Технологическая карта кулинарного изделия № 3

Наименование кулинарного изделия (блюда): **винегрет**

Номер рецептуры: №3

Наименование сборника рецептов: Сборник 2003 г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
картофель	28,9	21,2	2,890	2,120
свекла	19,1	15,3	1,910	1,530
морковь	12,6	10,0	1,260	1,0
огурец сол.	37,7	30,0	3,770	3,0
лук реп.	17,9	15,0	1,790	1,5
Масло растит.	10,0	10,0	1,0	1,0
Выход	-	100	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,23
----------	------

Жиры, г	10,12	Ca, мг	24,5
Углеводы, в г	7,47	Mg, мг	18,47
Эн.ценность, (ккал)	126,67	Fe, мг	0,77
		C, мг	9,35

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 155.

Наименование кулинарного изделия (блюда): **гуляш**

Номер рецептуры: № 155

Наименование сборника рецептур: сборник 2003 г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Говядина мяг.	107	79	10,7	7,9
Масло слив	5	5	0,5	0,5
Томатная паста	3,6	3,6	0,36	0,36
Мука пшен.	4	4	0,4	0,4
Лук реп.	18	15	1,8	1,5
соль	0,5	0,5	0,05	0,05
Выход		125/50/75		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	16,15	Ca, мг	16,93
Жиры, г	7,02	Mg, мг	25,65
Углеводы, в г	4,79	Fe, мг	8,85
Эн.ценность, (ккал)	147	C, мг	3,12

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 255.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *макароньы.*

Номер рецептуры: № 255

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Макаронные изд.	67,9	67,9	6,79	6,79
Масса отварных макарон		194		19,4
Масло слив.	7,0	7,0	0,7	0,7
соль	10,0	10,0	1,0	1,0
Выход	-	200 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	7,3
Жиры, г	6,64

Углеводы, в г	46,5	Ca, мг	54,6
Эн.ценность, (ккал)	282	Mg, мг	32,78
		Fe, мг	1,32
		C, мг	0

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия №422.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *кофейный напиток*.

Номер рецептуры: № 422

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
- кофейный напиток	8	8	0,8	0,8
- сахар-песок	20	20	2,0	2,0
- молоко 3,2 % жирности	50	50	5,0	5,0
- вода	172	172	17,2	17,2
ВЫХОД	-	200 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,40	Ca, мг	60,40
Жиры, г	1,60	Mg, мг	7,0
Углеводы, в г	22,31	Fe, мг	0,09
Эн.ценность, (ккал)	105	C, мг	0,65

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

3 день

Технологическая карта кулинарного изделия №20

Наименование кулинарного изделия (блюда): *салат «Восторг»*.

Номер рецептуры: № 20, сборник 2003 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Капуста белокач. свежая	58	47	5,8	4,7
Морковь	18	15	1,8	1,5
Яблоки свежие	28	25	2,8	2,5
Лук репчатый	12	10	1,2	1,0
Чеснок свежий	6	5	0,6	0,5
Сахар-песок	5	5	0,5	0,5
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
ВЫХОД	-	100 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,5	Ca, мг	39,73
Жиры, г	5,15	Mg, мг	17,5
Углеводы, в г	11,71	Fe, мг	1,08
Эн.ценность, (ккал)	98,33	C, мг	27,2

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 124.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *картофельный суп с мясом* .

Номер рецептуры: № 124

Наименование сборника рецептур: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Картофель	150	113	15	11,3
Масло слив	5	5	0,5	0,5
Морковь	12	10	1,2	1,0
Лук. Реп.	12	10	1,2	1,0
Говядина	32	24	3,2	2,4
Соль	0,25	0,25	0,025	0,025
вода	175	175	17,5	17,5
ВЫХОД		250 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	7,2	Ca, мг	22,89
Жиры, г	5,44	Mg, мг	37,15
Углеводы, в г	20,0	Fe, мг	3,77
Эн.ценность, (ккал)	161	C, мг	24

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 426.

Наименование кулинарного изделия (блюда): **какао.**

Номер рецептуры: №

Наименование сборника рецептов: *кулинарный совет ГП ШБС «Люблино»*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Напиток «НЕСКВИК»	15	15	1,5	1,5
Молоко 3,2 % жирности	100	100	10	10
Вода	100	100	10	10
ВЫХОД		200 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	2,8	Ca, мг	120
Жиры, г	3,2	Mg, мг	14
Углеводы, в г	4,7	Fe, мг	0,06
Эн.ценность, (ккал)	58	C, мг	1,3

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

4 день

Технологическая карта кулинарного изделия № 20.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *салат из капусты.*

Номер рецептуры: *№ 20*

Наименование сборника рецептур: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Капуста б.св	99/79	79	9,9	7,9
Лук зеленый	13/10	10	1,3	1,0
Сахар – песок	5	5	0,5	0,5
Масло раст.	5	5	0,5	0,5
Лимонная к.	0,3	0,3	0,03	0,03
соль	1,0	1,0	0,1	0,1
ВЫХОД	-	100 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,53	Ca, мг	51,62
Жиры, г	5,07	Mg, мг	14,63
Углеводы, в г	9,03	Fe, мг	0,62
Эн.ценность, (ккал)	86,67	C, мг	38,47

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 167.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *котлета мясная.*

Номер рецептуры: № 167

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Говядина мяк.	100	100	10	10
Хлеб пш.	100	74	10	7,4
Вода	18	18	1,8	1,8
Сухари панир.	24	24	2,4	2,4
Масло слив.	10	10	1,0	1,0
соль	6	6	0,6	0,6
ВЫХОД		100 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	15,7
----------	------

Жиры, г	44,42	Ca, мг	18,12
Углеводы, в г	15,8	Mg, мг	30,12
Эн.ценность, (ккал)	246	Fe, мг	1,54
		C, мг	0

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 461

Наименование кулинарного изделия (блюда): *подлива (соус томатный)*.

Номер рецептуры: № 461

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
бульон мясной	45	45	4,5	4,5
масло слив.	2	2	0,2	0,2
морковь	12	12	1,2	1,2
мука	2	2	0,2	0,2
лук реп.	10	10	1	1
томатная паста	4	4	0,4	0,4
сахар-песок	1	1	0,1	0,1
ВЫХОД	-	50 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0,49	Ca, мг	3,5
Жиры, г	2,51	Mg, мг	4,16
Углеводы, в г	3,06	Fe, мг	0,17
Эн.ценность, (ккал)	36,95	C, мг	1,94

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 445

Наименование кулинарного изделия (блюда): *гречневая каша*

Номер рецептуры: № 445

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Крупа гречневая	92,38	92,38	9,238	9,238
Соль	1,0	1,0	0,1	0,1
Масса каши		97		9,7
Масло сливочное	7,0	7,0	0,7	0,7
ВЫХОД		200 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	11,66
Жиры, г	8,82

Углеводы, в г	57,44	Ca, мг	22,98
Эн.ценность, (ккал)	36	Mg, мг	185
		Fe, мг	6,22
		C, мг	0

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 433

Наименование кулинарного изделия (блюда): *чай*

Номер рецептуры: №433

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Чай заварка	1	1	0,1	0,1
Сахар-песок	15	15	1,5	1,5
Вода	200	200	20	20

Выход	-	200	-	-
-------	---	-----	---	---

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0,2	Ca, мг	5,25
Жиры, г	0,05	Mg, мг	4,4
Углеводы, в г	15,1	Fe, мг	0,86
Эн.ценность, (ккал)	57	C, мг	0,1

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

5 день

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 12

Наименование кулинарного изделия (блюда): *огурец свежий*

Номер рецептуры: № 12.

Наименование сборника рецептур: сборник 2003 г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Огурцы свежие	52,6	50,0	5,26	5.0
Выход	-	50	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0,4	Ca, мг	11,5
Жиры, г	0,05	Mg, мг	7,0
Углеводы, в г	1,3	Fe, мг	0,3
Эн.ценность, (ккал)	7	C, мг	5,00

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия №125

Наименование кулинарного изделия (блюда): *суп картофельный с рыбой*

Номер рецептуры: № 125

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
- треска филе (потраш)	34,8	30,5	3,48	3,050
- картофель	150	112,5	15,0	11,250
- сливочное масло	5	5	0,5	0,5
- морковь	12,5	10	1,25	1,0
- лук репчатый	12	10	1,2	1,0
- соль	0,25	0,25	0,025	0,025

- вода	175	175	17,5	17,5
ВЫХОД		250/25 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	7,42	Ca, мг	28,59
Жиры, г	4,76	Mg, мг	40,3
Углеводы, в г	20	Fe, мг	1,37
Эн.ценность, (ккал)	156	C, мг	24,3

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

6 день

Технологическая карта кулинарного изделия № 66

Наименование кулинарного изделия (блюда): **салат из моркови с яблоком.**

Номер рецептуры: №

Наименование сборника рецептур: кулинарный совет ШБС ТОО «Школьник»

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Морковь	62	50	6,2	5,0
Яблоки свежие	60	42	6,0	4,2
Масло растительное	8	8	0,8	0,8
ВЫХОД	-	100 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,7	Ca, мг	58,73
Жиры, г	8,45	Mg, мг	26,65
Углеводы, в г	5,48	Fe, мг	0,78
Эн.ценность, (ккал)	105	C, мг	37,73

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 280

Наименование кулинарного изделия (блюда): *оладьи со сгущенным молоком*

Номер рецептуры: № 280

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
мука пшен. в/с.	112	112	11,2	11,2
Яйцо (шт)	2	2	0,2	0,2
молоко	112	112	11,2	11,2
дрожжи (прессованные)	3	3	0,3	0,3
сахарн. песок	4	4	0,4	0,4
соль	1	1	0,1	0,1
масло слив. (для жарки)	12	12	1,2	1,2

молоко сгущ. С сахаром	60	60	6,0	6,0
ВЫХОД		200/60 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	20,24	Ca, мг	348,88
Жиры, г	20,54	Mg, мг	56,78
Углеводы, в г	120,74	Fe, мг	1,84
Эн.ценность, (ккал)	748	C, мг	2,06

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия №395

Наименование кулинарного изделия (блюда): *компот из сухофруктов*

Номер рецептуры: № 395

Наименование сборника рецептур: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сухофрукты	24,0	24,0	2,4	2,4
Вода	200,0	200,0	20,0	20,0
Масса отварных сухофруктов		60,0		6,0
Сахар-песок	10	10	1,0	1,0
Лимонная кислота	0,2	0,2	0,02	0,02
ВЫХОД		200 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0	Ca, мг	0,20
Жиры, г	0	Mg, мг	0
Углеводы, в г	9,98	Fe, мг	0,03
Эн.ценность, (ккал)	104	C, мг	0

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

7 день

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 12

Наименование кулинарного изделия (блюда): *огурец свежий*

Номер рецептуры: № 12.

Наименование сборника рецептур: сборник 2003 г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Огурцы свежие	52,6	50,0	5,26	5.0
Выход	-	50	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0,4	Ca, мг	11,5
Жиры, г	0,05	Mg, мг	7,0
Углеводы, в г	1,3	Fe, мг	0,3
Эн.ценность, (ккал)	7	C, мг	5,00

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия №109

Наименование кулинарного изделия (блюда): **гороховый суп с гренками**

Номер рецептуры: № 109

Наименование сборника рецептов: 2003 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
- масло сливочное	5	5	0,5	0,5
- морковь	12	10	1,2	1,0
- лук репч.	12	10	1,2	1,0
- горох	30,25	30	3,025	3,0
- мука пшен 1 сорт	5	5	0,5	0,5
- соль	0,25	0,25	0,025	0,025
- вода	210	210	21,0	21,0
- гренки (хлеб пшен.)	14	12		1,2

- масса подсушенных гренок		10		1,0
ВЫХОД		250/10 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	7,89	Ca, мг	48,06
Жиры, г	5,16	Mg, мг	43,53
Углеводы, в г	25,6	Fe, мг	2,55
Эн.ценность, (ккал)	182	C, мг	1,50

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 433

Наименование кулинарного изделия (блюда): *чай*

Номер рецептуры: № 433

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Чай заварка	1	1	0,1	0,1
Сахар-песок	15	15	1,5	1,5
Вода	200	200	20	20
Выход	-	200	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0,2	Ca, мг	5,25
Жиры, г	0,05	Mg, мг	4,4
Углеводы, в г	15,1	Fe, мг	0,86
Эн.ценность, (ккал)	57	C, мг	0,1

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 80

Наименование кулинарного изделия (блюда): **сыр порционный**

Номер рецептуры: № 80

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Сыр твердых сортов (российский)	30	30	3,0	3,0
ВЫХОД		30 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	6,9
Жиры, г	8,7

Углеводы, в г	0,00	Ca, мг	300,0
Эн.ценность, (ккал)	108	Mg, мг	15,0
		Fe, мг	0,33
		C, мг	0,48

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

8 день

Технологическая карта кулинарного изделия № 2

Наименование кулинарного изделия (блюда): *винегрет*

Номер рецептуры: №2

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
картофель	28,9	21,2	2,890	2,120
свекла	19,1	15,3	1,910	1,530
морковь	12,6	10,0	1,260	1,0
огурец сол.	37,7	30,0	3,770	3,0
лук реп.	17,9	15,0	1,790	1,5
Масло растит.	10,0	10,0	1,0	1,0
Выход	-	100	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,23	Ca, мг	24,5
Жиры, г	10,12	Mg, мг	18,47
Углеводы, в г	7,47	Fe, мг	0,77
Эн.ценность, (ккал)	126,67	C, мг	9,35

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 188

Наименование кулинарного изделия (блюда): *сосиска отварная*

Номер рецептуры: № 188

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Сосиска 1 шт.	1 шт	50	5	5
ВЫХОД	-	50 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	8	Са, мг	8,15
Жиры, г	11	Mg, мг	10,65
Углеводы, в г	0,06	Fe, мг	0,45
Эн.ценность, (ккал)	123	С, мг	21,5

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 461

Наименование кулинарного изделия (блюда): *подлива (соус томатный)*.

Номер рецептуры: № 461

Наименование сборника рецептур: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
бульон мясной	45	45	4,5	4,5
масло слив.	2	2	0,2	0,2
морковь	12	12	1,2	1,2
мука	2	2	0,2	0,2

лук реп.	10	10	1	1
томатная паста	4	4	0,4	0,4
сахар-песок	1	1	0,1	0,1
ВЫХОД	-	50 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0,49	Ca, мг	3,5
Жиры, г	2,51	Mg, мг	4,16
Углеводы, в г	3,06	Fe, мг	0,17
Эн.ценность, (ккал)	36,95	C, мг	1,94

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 448

Наименование кулинарного изделия (блюда): **рис отварной**

Номер рецептуры: № 448

Наименование сборника рецептур: *сборник 2003 г.*

	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
крупа рисовая	72	72	7,2	7,2
масло сливочное	9	9	0,9	0,9
соль	5	5	0,5	0,5
вода	43	43	4,3	4,3
ВЫХОД	-	200 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	5,08	Ca, мг	43,64
Жиры, г	8,14	Mg, мг	38,22
Углеводы, в г	51,48	Fe, мг	1,02
Эн.ценность, (ккал)	304	C, мг	0

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 426.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *какао*.

Номер рецептуры: №

Наименование сборника рецептов: *кулинарный совет ГП ШБС «Люблино»*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Напиток «НЕСКВИК»	15	15	1,5	1,5

Молоко 3,2 % жирности	100	100	10	10
Вода	100	100	10	10
ВЫХОД		200 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	2,8	Ca, мг	120
Жиры, г	3,2	Mg, мг	14
Углеводы, в г	4,7	Fe, мг	0,06
Эн.ценность, (ккал)	58	C, мг	1,3

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

9 день

Технологическая карта кулинарного изделия № 11

Наименование кулинарного изделия (блюда): *салат из моркови.*

Номер рецептуры: № 11

Наименование сборника рецептов: *сборник 2003 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
- морковь	125	96	12,5	9,6

- сахар-песок	5	5	0,5	0,5
ВЫХОД		100 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,23	Ca, мг	49,05
Жиры, г	0,08	Mg, мг	36,47
Углеводы, в г	11,9	Fe, мг	0,68
Эн.ценность, (ккал)	51,67	C, мг	4,8

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия №327

Наименование кулинарного изделия (блюда): *каша «Дружба»*.

Номер рецептуры: № 327

Наименование сборника рецептов: сборник 2003 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
- крупа пшено	19	19	1,9	1,9
- крупа рисовая	14	14	1,4	1,4
- молоко 3,2% жирности	95	95	9,5	9,5
- вода	70	70	7,0	7,0

- сахар-песок	6	6	0,6	0,6
- соль	1	1	0,1	0,1
- масло сливочное	10	10	1,0	1,0
ВЫХОД		200 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	5,86	Са, мг	125,24
Жиры, г	12,04	Mg, мг	36,32
Углеводы, в г	33,16	Fe, мг	0,78
Эн.ценность, (ккал)	264	С, мг	1,22

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 422

Наименование кулинарного изделия (блюда): *кофейный напиток*.

Номер рецептуры: № 422

Наименование сборника рецептур: *сборник 2003 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
- кофейный напиток	8	8	0,8	0,8
- сахар-песок	20	20	2,0	2,0
- молоко 3,2 % жирности	50	50	5,0	5,0
- вода	172	172	17,2	17,2
ВЫХОД	-	200 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	1,40	Ca, мг	60,40
Жиры, г	1,60	Mg, мг	7,0
Углеводы, в г	22,31	Fe, мг	0,09
Эн.ценность, (ккал)	105	C, мг	0,65

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

10 день

Технологическая карта кулинарного изделия №149

Наименование кулинарного изделия (блюда): *щи со сметаной*

Номер рецептуры: № 149

Наименование сборника рецептур: сборник 2003 г

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
капуста белая свежая	87,5	70	8,75	7,0
масло слив.	5	5	0,5	0,5
морковь	12	10	1,2	1,0
томатное пюре	2	2	0,2	0,2
лук реп.	12	10	1,2	1,0
мука пшен. в/с	3	3	0,3	0,3

сметана 20% жирн.	5	5	0,5	0,5
соль	0,25	0,25	0,025	0,025
петрушка (корень)	3,3	2,5	0,33	0,25
вода	200	200	20,0	20,0
ВЫХОД		250 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	2,05	Ca, мг	49,94
Жиры, г	5,25	Mg, мг	18,52
Углеводы, в г	7,25	Fe, мг	0,69
Эн.ценность, (ккал)	85	C, мг	0,03

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Л.В.Арличенкова

МКОУ «Селищенская ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 426.

Наименование кулинарного изделия (блюда): **какао.**

Номер рецептуры: №

Наименование сборника рецептов: *кулинарный совет ГП ШБС «Люблино»*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Напиток «НЕСКВИК»	15	15	1,5	1,5
Молоко 3,2 % жирности	100	100	10	10

Вода	100	100	10	10
ВЫХОД		200 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	2,8	Ca, мг	120
Жиры, г	3,2	Mg, мг	14
Углеводы, в г	4,7	Fe, мг	0,06
Эн.ценность, (ккал)	58	C, мг	1,3