



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

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<br>Сборник<br>2003 г  | <b>Огурец свежий. 50</b>      | 52,6/50                 | 0,4              | 0,05 | 1,3   | 7,0                          | 0,01         | 5,0   | 0    |      | 11,5  | 21,0  | 7     | 0,3  |
| №96<br>Сборник<br>2003 г. | <b>Борщ со сметаной и</b>     | 250<br>5,0              | 2,06             | 5,27 | 13,01 | 108                          | 0,05         | 20,46 | 0,03 |      | 42,89 | 55,50 | 22,33 | 1,2  |
| №433<br>Сборник<br>2003 г | <b>Чай</b>                    | 200,0                   | 0,2              | 0,05 | 15,01 | 5                            | 0,00         | 0,10  | 0,00 |      | 5,25  | 8,24  | 4,40  | 0,86 |
| №90<br>Сборник<br>2003 г. | <b>Хлеб пшеничный с сыром</b> | <b>150</b><br><b>30</b> | 11,55            | 4,5  | 74,7  | 393,00                       | 0,35         | 0,00  | 0,00 | 9,03 | 49,5  | 162,5 | 81,0  | 3,6  |
|                           | <b>Хлеб ржаной</b>            | 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<br>Сборник<br>2003 г   | <b>Винегрет</b>  | 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<br>Сборник<br>2003 г | <b>Гуляш</b>   | 125(50/75)<br>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<br>Сборник<br>2003 г | <b>Макароны</b><br>Макаронные<br>изд.<br>Масло слив.<br>соль | 200<br>67,9<br>7,00<br>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<br>Сборник<br>2003 г | <b>Кофейный<br/>напиток</b>                                  | 200                         | 1,4              | 1,6   | 22,31 | 105                           | 0,02         | 0,65 | 0,01 |      | 60,40 | 45,00  | 70    | 0,09 |
|                           | <b>Хлеб<br/>пшеничный</b>                                    | 150                         | 11,55            | 4,5   | 79,7  | 393                           | 0,35         | 0,00 | 0,00 | 9,03 | 49,5  | 162,5  | 81,0  | 3,6  |
|                           | <b>Хлеб ржаной</b>   | 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  |
|                           | <b>Апельсин</b>  | 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<br>Сборник<br>2003 г.         | <b>Салат «Восторг»</b>          | 100          | 1,5              | 5,15 | 11,2  | 98,33                         | 0,03         | 27,2  | 0,00 |      | 39,73 | 35,3  | 18,08 | 1,08 |
| №124<br>Сборник<br>2003 г         | <b>Картофельный суп с мясом</b> | 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 |
|                                   | <b>Хлеб пшеничный</b>           | 150          | 11,55            | 4,5  | 79,7  | 393                           | 0,35         | 0,00  | 0,00 | 9,03 | 49,5  | 162,5 | 81,0  | 3,6  |
|                                   | <b>Хлеб ржаной</b>              | 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  |
|                                   | <b>Яблоко</b>                   | 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<br>Прейскурант<br>школьного<br>питания<br>1987 г | <b>Салат из<br/>капусты</b>            | 100<br>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<br>Сборник<br>2003 г                            | <b>Котлета мяс.</b>                    | 100          | 15,7             | 44,42 | 15,8  | 246                           | 0,08         | 0,00  | 0,02  |      | 18,12 | 149,46 | 30,12 | 1,54 |
| №461<br>Сборник<br>2003 г                            | <b>Подлива (соус<br/>том.)</b>         | 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<br>Сборник<br>2003 г                            | <b>Гречневая каша</b>                  | 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<br>Сборник<br>2003 г                            | <b>Чай</b>                             | 200,0        | 0,2              | 0,05  | 15,01 | 5                             | 0,00         | 0,10  | 0,00  |      | 5,25  | 8,24   | 4,40  | 0,86 |
| № 88<br>Сборник<br>2003г.                            | <b>Хлеб<br/>пшеничный с<br/>маслом</b> | 150/10       | 11,6             | 14,25 | 74,83 | 481,63                        | 0,35         | -     | 0,25  | 9,03 | 52,25 | 137    | 49,7  | 3,1  |
|  | <b>Хлеб ржаной</b>                     | 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

| №<br>рец.                                  | Приём пищи,<br>наименование<br>блюда<br>9 день | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества<br>(г) |      |       | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(мг) |      |      |      | Минеральные<br>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<br>Сборник<br>2003 г                   | <b>Огурец свежий.</b>                          | 52,6/50         | 0,4                        | 0,05 | 1,3   | 7,0                                       | 0,01         | 5,0  | 0    |      | 11,5                        | 21,0   | 7    | 0,3        |
| № 125<br>Сборник<br>2003 г                 | <b>Суп рыбный<br/>картофельный</b>             | <b>250/25</b>   | 7,42                       | 4,76 | 20,0  | 156                                       | 0,17         | 24,3 | 0,03 |      | 28,59                       | 141,55 | 40,3 | 1,37       |
| Кулинарный<br>совет ГП<br>ШБС<br>«Люблино» | Какао<br>с молоком                             | 200             | 2,8                        | 3,2  | 4,7   | 58  | 0,04         | 1,3  | 0,02 |      | 120                         | 90     | 14   | 0,06       |
|  | <b>Хлеб пшеничный</b>                          | <b>150</b>      | 11,55                      | 4,5  | 74,7  | 393,00                                    | 0,35         | 0,00 | 0,00 | 9,03 | 49,5                        | 162,5  | 81,0 | <b>3,6</b> |
|  | <b>Хлеб ржаной</b>                             | <b>80</b>       | 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» | <b>Салат из моркови с яблок.</b> | 1,7          | 8,45             | 5,48  | 105    | 0,03                          | 37,73        | 0    |      | 58,73 | 38,43  | 26,65  | 0,78  | 1,7  |
| № 280<br>Сборник<br>2003 г          | <b>Оладьи со сгущ. молоком</b>   | 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<br>Сборник<br>2003 г           | <b>Компот из сухофруктов</b>     | 200          | 0                | 0     | 9,98   | 104                           | 0            | 0    | 0    |       | 0,2    | 0      | 0     | 0,03 |
|                                     | <b>Хлеб пшеничный</b>            | 150          | 11,55            | 4,5   | 79,7   | 393                           | 0,35         | 0,00 | 0,00 | 9,03  | 49,5   | 162,5  | 81,0  | 3,6  |
|                                     | <b>Хлеб ржаной</b>               | 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

| №<br>рец.                  | Приём пищи,<br>наименование<br>блюда    | Масса<br>порции   | Пищевые<br>вещества<br>(г) |            |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(мг) |              |              |      | Минеральные<br>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<br>Сборник<br>2003 г  | <b>Огурец свежий</b>                    | <b>52,6/50</b>    | 0,40                       | 0,05       | 1,30         | 7,0                                       | 0,01         | 5,0          | 0,00         |      | 11,50                       | 21,00        | 7,00         | 0,30        |
| №109<br>Сборник<br>2003 г. | <b>Гороховый суп с<br/>гречками</b>     | <b>250/10</b>     | 7,89                       | 5,16       | 25,60        | 182                                       | 0,28         | 1,50         | 0,02         |      | 48,06                       | 126,9        | 43,53        | 2,55        |
| № 433<br>Сборник<br>2003 г | <b>Чай</b>                              | <b>200</b>        | 0,20                       | 0,005      | 15,01        | 57  | 0,00         | 0,10         | 0,00         |      | 5,25                        | 8,24         | 4,40         | 0,86        |
| № 90<br>Сборник<br>2003 г. | <b>Хлеб пшеничный<br/>с сыром 32/30</b> | <b>150<br/>30</b> | 11,55<br>6,9               | 4,5<br>8,9 | 74,7<br>0,00 | 393,00<br>108                             | 0,35<br>0,01 | 0,00<br>0,48 | 0,00<br>0,07 | 9,03 | 49,5<br>300,0               | 162,5<br>162 | 81,0<br>15,0 | 3,6<br>0,33 |
|                            | <b>Хлеб ржаной</b>                      | <b>80</b>         | 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

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

| №<br>рец.                   | Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества<br>(г) |       |       | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(мг) |      |      |      | Минеральные<br>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<br>Сборник<br>2003 г   | <b>Салат из моркови</b>              | <b>150</b>      | 1,23                       | 0,08  | 11,9  | 51,67                                     | 0,05         | 4,8  | 0    |      | 49,05                       | 52,8   | 36,47 | 0,68 |
| № 327<br>Сборник<br>2003 г. | <b>Каша «Дружба»</b>                 | <b>200</b>      | 5,86                       | 12,04 | 33,16 | 264                                       | 0,12         | 1,22 | 0,06 | 0,55 | 125,24                      | 152,66 | 36,32 | 0,78 |
| № 422<br>Сборник<br>2003 г  | <b>Кофейный напиток</b>              | <b>200</b>      | 1,40                       | 1,60  | 22,31 | 105                                       | 0,02         | 0,65 | 0,01 |      | 60,40                       | 45,00  | 7,00  | 0,09 |
|                             | - вода                               | 172             |                            |       |       |   |              |      |      |      |                             |        |       |      |
|                             | <b>Хлеб пшеничный</b>                | <b>150</b>      | 11,55                      | 4,5   | 74,7  | 393,00                                    | 0,35         | 0,00 | 0,00 | 9,03 | 49,5                        | 162,5  | 81,0  | 3,6  |
|                             | <b>Хлеб ржаной</b>                   | <b>80</b>       | 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

| №<br>рец.                                  | Приём пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества<br>(г) |      |       | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины(мг) |       |      |      | Минеральные<br>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<br>Сборник<br>2003 г                 | <b>Щи со сметаной</b>                | 250/5           | 2,05                       | 5,25 | 7,25  | 85  | 0,06         | 34,28 | 0,03 |      | 49,94                       | 42,7  | 18,52 | 0,69 |
| Кулинарный<br>совет ГП<br>ШБС<br>«Люблино» | <b>Какао<br/>с молоком</b>           | 200             | 2,8                        | 3,2  | 4,7   | 58  | 0,04         | 1,3   | 0,02 |      | 120                         | 90    | 14    | 0,06 |
|  | <b>Хлеб пшеничный</b>                | 150             | 11,5                       | 4,5  | 74,7  | 393                                       | 0,35         | 0     | 0    | 9,03 | 49,5                        | 162,5 | 81    | 3,6  |
|  | <b>Хлеб ржаной</b>                   | 80              | 5,28                       | 0,96 | 27,36 | 144,8                                     | 0,51         | 0     | 0    | 4,27 | 16,8                        | 69,6  | 15,2  | 1,6  |
|  | <b>Яблоко</b>                        | 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           |
| <b>ВЫХОД</b>                    |                               | 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 рецептур: *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 %<br>жирности | 50                            | 50           | 5,0        | 5,0           |
| - вода                     | 172                           | 172          | 17,2       | 17,2          |
| <b>ВЫХОД</b>               | -                             | 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           |
| <b>ВЫХОД</b>            | -                             | 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          |
| <b>ВЫХОД</b>       |                               | 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            |
| <b>ВЫХОД</b>          |                               | 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           |
| <b>ВЫХОД</b>       | -                             | 100 г        | -          | -             |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|                     |       |        |       |
|---------------------|-------|--------|-------|
| Белки, г            | 1,53  | Са, 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 | С, 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           |
| <b>ВЫХОД</b>       |                               | 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           |
| <b>ВЫХОД</b>       | -                             | 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           |
| <b>ВЫХОД</b>       |                               | 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 |
| <b>ВЫХОД</b> |     | 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           |
| <b>ВЫХОД</b>       | -                             | 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<br>(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 |
| <b>ВЫХОД</b>           |    | 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 рецептов: *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      |
| <b>ВЫХОД</b>               |                               | 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 гренков |  | 10       |  | 1,0 |
| <b>ВЫХОД</b>                |  | 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           |
| <b>ВЫХОД</b>                    |                               | 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 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          | 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 |
| <b>Сосиска 1 шт.</b> | 1 шт                          | 50           | 5          | 5             |
| <b>ВЫХОД</b>         | -                             | 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 |
| <b>ВЫХОД</b>   | -  | 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           |
| <b>ВЫХОД</b>    | -         | 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 |
| <b>ВЫХОД</b>          |     | 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 |
| <b>ВЫХОД</b>  |   | 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 |
| <b>ВЫХОД</b>      |    | 200 г |     |     |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

|                     |       |        |        |
|---------------------|-------|--------|--------|
| Белки, г            | 5,86  | Ca, мг | 125,24 |
| Жиры, г             | 12,04 | Mg, мг | 36,32  |
| Углеводы, в г       | 33,16 | Fe, мг | 0,78   |
| Эн.ценность, (ккал) | 264   | C, 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 %<br>жирности | 50                            | 50           | 5,0        | 5,0           |
| - вода                     | 172                           | 172          | 17,2       | 17,2          |
| <b>ВЫХОД</b>               | -                             | 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  |
| <b>ВЫХОД</b>      |      | 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  |