«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МКДОУ
Баганский детский сад
№1 «Колокольчик»

_____Л.А.Савельева

Примерное
2-х недельное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 10-часовым пребыванием

Составил: технолог
МКУ «Управление образованием
Баганского района» Максименко Л.А.

День 1

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
день №1-завтрак							
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром			150	6,17	4,4	35,71	256,5
Технологическая карта №173 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а т							
хлопья овсеные"Геркулес"	33	33					
молоко	75	75					
вода	45	45					
масло сливочное	3,75	3,75					
сахар	4,5	4,5					
хлеб пшеничный			10	0,735	0,33	5,14	26,2
чай с молоком			180	1,38	1,21	14,31	72,9
Технологическая карта №378 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а т							
сахар	13,5	13,5					
молоко	45,9	45					
чай	1,8	1,8					
вода питьевая	135	135					
хлеб ржаной			10	0,66	0,12	3,96	19,8
всего за завтрак				**8,945**	**7,06**	**59,12**	**375,4**
Второй завтрак							
сок абрикосовый			180	0,9	0	22,86	95,04
всего за второй завтрак				0,9	0	22,86	95,04
Обед							
горошек зеленый консервированный			60	1,72	1,62	3,46	35,52
Технологическая карта №306 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильно							
горошек зеленый консервированный	89,52	58,2					
Борщ с капустой и картофелем			200	1,44	3,93	8,7	83
Технологическая карта №82 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а ту							
суп.набор	50	50					
свекла	40	32					
капуста свежая или квашеная	20	16					
картофель	28	21,4					
морковь	10	8					
петрушка	2,6	1,6					
лук репчатый	9,6	8					
томатное пюре	6	6					
масло растительное	4	4					
соль пищевая йодированная	0,8	0,8					
сахар	2	2					
макаронные изделия отварные			150	5,66	0,49	32,32	156,37

Технологическая карта №202 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а							
макароны	52,54	52,54					
соль пищевая йодированная	1	1					
соус сметанный с томатом			25	0,44	1,25	1,755	20,025
Технологическая карта №331 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а т							
сметана	6,25	6,25					
мука пшеничная	1,87	1,87					
вода	18,75	18,75					
томат-паста	2,5	2,5					
соль	0,5	0,5					
котлета (полуфабрикат)			80	6,4	19,2	4,8	217,6
котлета (московская)	80	70					
хлеб ржаной			20	1,47	0,4	7,92	39,6
хлеб пшеничный			20	1,47	0,66	10,28	52,4
чай с сахаром			180	0,06	0,018	13,5	54
Технологическая карта №376 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а т							
сахар	13,5	13,5					
чай	3,6	3,6					
вода	189	189					
всего за обед				18,09	27,02	81,85	646,67
Полдник							
кефир			180	5,22	4,5	7,2	95
печенье нарезное			50	3,34	3,76	36,02	191,5
всего за полдник				**8,56**	**8,26**	**43,22**	**285,79**
Итого за день				**35,1**	**41,17**	**198,47**	**1359,1**

день 2

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					цена
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
день №2 -завтрак								
каша жидкая молочная из манной крупы с маслом			150	4,58	8,04	24,28	188,25	
Технологическая карта №181 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
крупа манная	23,25	23,25						
молоко	75	75						
вода	56,25	56,25						
сахар	7,5	7,5						
масло сливочное	4,5	4,5						
Бутерброд с сыром российским			25	2,9	4,15	7,41	78,5	

Технологическая карта №3 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
сыр российский	8	7,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
хлеб пшеничный	15	15						
хлеб ржаной			10	0,66	0,2	3,96	19,8	
кофейный напиток с молоком			180	2,64	2,4	14,34	90,54	
Технологическая карта №379 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
кофейный напиток	4,5	4,5						
сахар	18	18						
молоко	90	90						
вода	108	108						
всего за завтрак				**10,78**	**14,79**	**49,99**	**377,09**	
второй завтрак								
Бананы			150	**13,5**	**0,375**	**16,2**	**88,35**	
обед								
салат из моркови с изюмом			60	1,03	0,846	10,02	51,84	
Технологическая карта №66 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
морковь	60	45						
изюм	6,6	6,6						
сахар	6	6						
лимон(для сока)	7,14	3						
рассольник домашний			200	1,67	2,44	10,16	90,4	
Технологическая карта №95 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
капуста свежая	20	16						
картофель	75	60						
морковь	10	8						
лук репчатый	10	8						
огурцы соленные	13,4	12						
масло растительное	4	4						

соль	0,8	0,8						
вода или бульон	149	149						
печень тушеная в соусе			80	2,17	7	3,04	127,2	
Технологическая карта №261 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
печень говяжья	68,8	56,8						
пшеничная мука	2,4	2,4						
масло растительное	4	4						
соус сметанный с луком			50	0,81	2,93	3,52	37,05	
Технологическая карта №332 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	3,75	3,75						
вода	37,5	37,7						
лук репчатый	11,9	10						
масло сливочное	1	1						
пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,46	152,73	
Технологическая карта №312 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
масло сливочное	5,25	5,25						
молоко	23,72	23,72						
соль	1	1						
картофель	171,16	128,37						
Хлеб ржаной			20	1,32	0,4	7,92	39,6	
хлеб пшеничный			10	0,375	0,33	5,14	26,2	
компот из сухофруктов			180	0,59	0,081	28,8	119,52	
Технологическая карта №349 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
сахар	13,5	13,5						
сухофрукты	21,6	21,6						
лимонная кислота	0,18	0,18						
всего за обед				**11,02**	**18,82**	**89,06**	**644,54**	
Полдник								
блинчики с повидлом			**115**	**1,26**	**1,93**	**36,07**	**186**	
Технологическая карта №399								
мука пшеничная	41,6	41,6						
вода	104	104						
яйца	1/5 шт	8						
сахар	2,5	2,5						

соль	0,8	0,8						
масло растительное	3	3						
повидло	10	10						
Молоко кипяченое			**180**	**5,22**	**4,5**	**8,64**	**96,3**	
Технологическая карта №385								
молоко	189,9	180						
всего полдник				**6,48**	**6,43**	**44,71**	**282,3**	
всего за день				**41,78**	**40,41**	**199,96**	**1392,28**	

день 3

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					цена
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
день №3-завтрак								
омлет натуральный			150	14,7	26,18	2,78	280,3	
Технологическая карта №210 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
яйцо	3 шт	120						
молоко	45	45						
масло сливочное	6	6						
хлеб пшеничный			10	0,735	0,33	5,14	26,2	
чай с лимоном			180	0,11	0,018	13,69	55,80	
Технологическая карта №377сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
чай	1,8	1,8						
вода питьевая	189	189						
сахар	13,5	13,5						
лимон	7,2	6,3						
хлеб ржаной			10	0,66	0,2	3,96	19,8	
всего за завтрак				**16,2**	**26,72**	**25,57**	**382,1**	
второй завтрак								
яблоко свежее			**200**	**0,4**	**0,4**	**9,9**	**94**	
день №3-обед								
салат из белокачанной капусты с морковью			**60**	**0,79**	**3,64**	**0,49**	**56,47**	
Технологическая карта №45 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								

капуста белокачанная свежая	59,16	47,34						
морковь	7,5	6						
кислота лимонная	0,18	0,18						
сахар	3	3						
масло растительное	3	3						
суп с макароными изделиямии и картофелем			200	2,05	2,22	12,54	87,2	
Технологическая карта №112сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
макароны или вермишель	10	10						
картофель	53,4	40						
морковь	10	8						
лук репчатый	9,6	8						
масло растительное	2	2						
томатное пюре	2	2						
бульон или вода	170	170						
соль	0,8	0,8						
Рагу из бролера - цыпленка			150	10,98	9,12	13,02	178,28	
Технологическая карта №289 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
бролер -цыпленок	82,28	58,28						
масло растительное	5,14	5,14						
картофель	91,71	68,57						
морковь	18	14,57						
томатное пюре	5,14	5,14						
лук репчатый	10,28	8,57						
мука пшеничная	0,85	0,85						
сок виноградный			180	0,54	0,36	29,36	122,88	
хлеб ржаной			20	1,32	0,4	7,92	39,6	
хлеб пшеничный			50	3,8	1,2	26,7	127	
всего за обед				**19,48**	**16,94**	**90,02**	**658,43**	
полдник								
Булочка дорожная			50	3,39	6,98	21,05	160,5	
Технологическая карта№425								
мука пшеничная	46,92	46,92						
сахар	9,23	9,23						
маргарин	10	10						
дрожжи пресованные	1,15	1,15						
соль	0,45	0,45						
вода питьевая	23,46	23,46						
Крошка								
мука пшеничная	1,55	1,55						
маргарин	1,55	1,55						
Какао с молоком			180	3,66	3,18	15,81	106,72	

Технологическая карта№382								
какао	3,6	3,6						
сахар	18	18						
молоко	90	90						
вода питьевая	99	99						
всего за полдник				**7,05**	**10,16**	**36,86**	**267,25**	
всего за день				**43,13**	**54,22**	**162,35**	**1401,78**	

день 4

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					цена
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
день № 4 - завтрак								
каша вязкая из кукурузной крупы с маслом			150	5,72	8,31	38,07	250,5	
Технологическая карта №174 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
масло сливочное	5,62	5,62						
молоко	75	75						
кукурузная крупа	42,75	42,75						
сахар	4,5	4,5						
вода	48,75	48,75						
соль	1	1						
хлеб пшеничный			20	1,47	0,66	10,28	52,4	
чай с сахаром			180	0,06	0,018	13,5	54	
Технологическая карта №376 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
сахар	13,5	13,5						
чай с сахаром	3,6	3,6						
вода	189	189						
хлеб ржаной			10	0,65	0,12	4,1	21,4	
всего за завтрак				**7,9**	**9,1**	**65,95**	**378,3**	
Второй завтрак								
банан			100	1,5	0,5	21	96	
всего за второй завтрак				1,5	0,5	21	96	
день № 4-обед								
кукуруза сахарная консервированная			**60**	**1,33**	**7,41**	**0,87**	**94,27**	
Технологическая карта №306 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
кукуруза сахарная консервированная	97,02	58,2						
суп картофельный с бобовыми			**200**	**4,39**	**4,21**	**13,22**	**118,6**	
Технологическая карта №102 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
суп/набор 50% говяжий	17,6	16						
картофель	53,4	40						
горох	16,2	16						
лук	9,6	8						
морковь	10	8						

петрушка	2,6	2						
масло растительное	4	4						
плов из говядины			150	16,49	16,89	26,01	321,97	
Технологическая карта №265 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
говядина категории (а)	106,99	78,99						
крупа рисовая	33,99	33,99						
масло растительное	4,99	4,99						
лук репчатый	6	4,99						
морковь	9,99	7,99						
томатное пюре	7,99	7,99						
хлеб ржаной			10	0,65	0,12	4,1	21,4	
хлеб пшеничный			10	0,735	0,33	5,14	26,2	
чай с молоком			**180**	**1,38**	**1,21**	**14,31**	**72,9**	
Технологическая карта №378 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельян								
сахар	13,5	13,5						
молоко	45,9	45,9						
чай	1,8	1,8						
вода	135	135						
всего за обед				**24,97**	**30,17**	**63,75**	**655,34**	
Полдник								
пряники детские			50	3,22	4,1	34,14	176,5	
Ряженка			200	5,8	5	8,4	102	
Всего за полдник				**9,02**	**9,1**	**42,54**	**278,5**	
всего за день				43,39	48,87	193,24	1408,1	

день 5

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					цена
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
день № 5 -завтрак								
каша вязкая молочная из риса с маслом			150	4,5	8,13	32,2	220,5	
Технологическая карта №174 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
масло сливочное	7,5	7,5						
молоко	75	75						
рис	33	33						
сахар	7,5	7,5						
соль	1	1						
хлеб ржаной			10	0,65	0,12	4,1	21,7	
чай с сахаром			180	0,06	0,018	13,5	54	

Технологическая карта №376 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
чай	3,6	3,6						
сахар	13,5	13,5						
вода	189	189						
бутерброд с повидлом			27,5	1,2	1,93	13,91	78	
Технологическая карта №2 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
масло сливочное	02.май	2,5						
повидло	10,1	10						
хлеб пшеничный	15	15						
всего за завтрак				**6,41**	**10,19**	**63,71**	**374,2**	
Второй завтрак								
яблоки			**200**	**0,8**	**0,6**	**20,6**	**94**	
день №5-обед								
салат из белокочанной капусты с яблоками			60	0,072	3,06	6,69	54,06	
Технологическая карта №46 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
капуста белокачанная свежая	33,78	27						
морковь	11,28	9						
яблоки свежие	21,42	15						
лук репчатый	3,6	2,5						
чеснок	0,72	0,6						
сахар	3	3						
масло растительное	3	3						
рассольник ленинградский			200	1,61	4,07	9,58	85,2	
Технологическая карта №96 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
суп/набор 50% говяжий	17,6	16						
картофель	80	60						
перловка	4	4						
морковь	10	8						
лук	4,8	4						
огурец соленый	13,4	9,6						
масло растительное	4	4						

пюре картофельное			150	3,06	4,8	20,46	152,73	
Технологическая карта №312 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
масло сливочное	5,25	5,25						
молоко	23,72	23,72						
соль	1	1						
картофель	171,16	128,37						
курица, тушенная в соусе сметанном с томатом			80	9,32	9,32	2,8	132,8	
Технологическая карта №290 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
курица	**87,2**	**87,2**						
масло растительное	**1,6**	**1,6**						
соус сметаный с томатом								
сметана	**10**	**10**						
мука	**3**	**3**						
вода	**30**	**30**						
томатное пюре	4	4						
соль	0,8	0,8						
хлеб ржаной			25	1,65	0,3	9,9	49,5	
хлеб пшеничный			20	1,47	0,66	10,28	52,4	
какао с молоком сгущенным (молоко цельное сгущеннное с сахаром)			180	3,28	1,34	22,18	124,56	
Технологическая карта №383 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
какао	3,6	3,6						
молоко цельное сгущенное	34,8	34,8						
сахар	2,7	2,7						
вода	147,6	147,6						
всего за обед				**20,46**	**23,55**	**81,89**	**651,25**	
Полдник								
Вареники (полуфабрикат) с картофелем			100	9,9	2,54	18,22	135,5	
Технологическая карта №395								
вареники	83,5	83,24						
масло сливочное	2,5	2,5						
хлеб пшеничный			**10**	**0,375**	**0,33**	**5,14**	**26,2**	
Компот из сухофруктов			**180**	**0,59**	**0,081**	**28,8**	**119,52**	
Технологическая карта № 349								

сахар	13,5	13,5						
сухофрукты	21,6	21,6						
лимонная кислота	0,18	0,18						
Всего за полдник				**10,865**	**29,51**	**52,16**	**281,22**	
всего за день				**38,53**	**63,85**	**218,36**	**1400,67**	

день 6

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					цена
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
день № 6- завтрак								
суп молочный с макаронными изделиями			150	3,28	2,85	10,02	90	
Технологическая карта №120 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
молоко	75	75						
вода	63	63						
макароны	12	12						
масло сливочное	1,2	1,2						
сахар-песок	0,9	0,9						
хлеб ржаной			20	1,47	0,4	7,92	39,6	
яйцо вареное			40	5	4,6	0,28	62,8	
бутерброд с сыром российским			25	2,9	4,15	7,41	78,5	
Технологическая карта №3 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
сыр российский	8	7,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
хлеб пшеничный	15	15						
кофейный напиток с молоком сгущенным			180	2,64	1,79	18,82	102,06	
Технологическая карта №380 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
кофейный напиток	4,5	4,5						
молоко сгущенное с сахаром	36	36						
вода	180	180						
всего за завтрак				**15,29**	**13,79**	**44,45**	**372,06**	
второй завтрак								
сок яблочный			200	2	0	20,2	84,8	
Всего зв второй завтрак				**2**	**0**	**20,2**	**84,8**	
обед								

горошек зеленый консервированный			60	1,72	1,62	3,46	35,52	
Технологическая карта №306								
горошек зеленый консервированный	89,52	58,2						
суп с рыбными консервами			200	0,95	2,22	12,31	84,8	
Технологическая карта №106 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
рыбные консервы	38,4	38,4						
картофель	106,6	80						
морковь	10	8						
лук репчатый	9,6	8						
крупа рисовая	4,8	4,8						
масло растительное	2	2						
бульон или вода	140	140						
каша рассыпчатая гречневая			150	8,59	6,09	38,67	228,98	
Технологическая карта №302 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
крупа гречневая	70,99	70,99						
масло сливочное	5,25	5,25						
соль	1	1						
тефтели(полуфабрикат)			70	9,1	14	3,01	174,3	
тефтели	70	60						
Соус сметанный с томатом и луком			25	0,47	1,46	1,99	23,07	
Технологическая карта №333 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								
сметана	6,25	6,25						
мука	1,87	1,87						
вода	18,75	18,75						
соль	0,5	0,5						
лук репчатый	5,95	5						
масло сливочное	0,5	0,5						
томатная паста	2,5	2,5						
чай с сахаром			180	0,06	0,018	13,5	54	
Технологическая карта №376 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна								

чай	3,6	3,6						
сахар-песок	13,5	13,5						
вода	189	189						
хлеб ржаной			10	0,66	0,12	3,96	19,8	
хлеб пшеничный			10	0,735	0,33	5,14	26,2	
всего за обед				**22,285**	**25,85**	**82,04**	**646,67**	
полдник								
Пирожки простые печеные из дрожжевого теста с фаршем №461(из свежей капусты)			75	**4,71**	**1,92**	**27,53**	**146**	
Технологическая карта №406								
мука пшеничная в/с	47,5	47,5						
сахар-песок	3,3	3,3						
маргарин	1,42	1,42						
соль	0,75	0,75						
дрожжи пресованные	1,42	1,42						
вода	22,5	22,5						
Фарш из свежей капусты			33	**1,1**	**0,98**	**2,46**	**21,87**	
Технологическая карта№ 461								
капуста свежая	56,39	45,11						
масло растительное	2,63	2,63						
соль	0,37	0,37						
компот из кураги			180	**0,7**	**0,036**	**12,93**	**103,32**	
технологическая карта № 348								
курага	33,3	33,3						
сахар-песок	18	18						
кислота лимонная	0,18	0,18						
всего за подник				**6,51**	**2,936**	**42,92**	**271,19**	
всего за день				**46,08**	**42,57**	**189,61**	**1374,72**	

день7

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					цена
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	8	
день № 7-завтрак								
каша жидкая молочная из гречневой крупы			150	4,5	5,1	2,1	151,5	
Технологическая карта №183 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
гречневая крупа	30	30						

вода питьевая	22,5	22,5						
молоко	105	105						
сахар	4,5	4,5						
масло сливочное	3,75	3,75						
бутерброд с маслом			20	1,18	3,74	7,44	68	
Технологическая карта №1 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
масло сливочное	5	5						
масло сливочное	15	15						
хлеб ржаной			30	2,2	0,6	11,88	54,6	
чай с молоком			180	1,36	1,21	14,31	72,9	
Технологическая карта №378 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
сахар	13,5	13,5						
молоко	45,9	45,9						
чай	1,8	1,8						
вода	135	135						
всего за завтрак				9,24	10,65	35,73	347	
второй завтрак								
банан			100	1,5	0,5	21	96	
всего за второй завтрак				**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	
день№ 7 - обед								
салат витаминный			60	0,94	3,61	5,27	57,42	
Технологическая карта №49 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
капуста белокачанная	18,78	15						
морковь	11,28	9						
лук	7,5	6						
свекла	15	9						
горошек консервированный	18,48	12						
сахар	3	3						
кислота лимонная	0,09	0,09						
масло растительное	3,6	3,6						
Суп картофельный с клецками			200	2,84	3,66	15,03	115,4	

Технологическая карта №108 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
картофель	53	40						
морковь	10	8						
лук репчатый	9,6	8						
соль	1	1						
масло растительное	2	2						
бульон или вода	150	150						
Клецки:								
мука пшеничная	49,8	49,8						
масло сливочное	5,6	5,6						
яйца	1,76 шт	70,4						
вода или молоко	77,28	77,28						
соль	1,44	1,44						
плов из птицы			150	12,7	8,74	26,79	228,99	
Технологическая карта №291 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
курица	105,99	72						
масло растительное	6,99	6,99						
лук репчатый	7,99	6,99						
морковь	9,99	7,99						
томат-пюре	4,99	4,99						
крупа рисовая	34,99	34,99						
какао с молоком			180	3,66	3,18	15,81	106,74	
Технологическая карта №382 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
какао	3,6	3,6						
сахар	18	18						
молоко	90	90						
вода	99	99						
хлеб ржаной			30	1,35	0,21	14,92	64,2	
хлеб пшеничный			20	1,47	0,66	10,28	52,4	
всего за обед				22,96	20,06	61,31	623,35	
полдник								
Сырники из творога с молоком сгущенным			70	10,14	2,87	17,14	203	
Технологическая карта № 219								
творог	51	50						
мука пшеничная	7	7						

яйца	1/20 шт	2					
масло растительное	3	3					
соль	1	1					
молоко сгущенное	20	20					
Чай с лимоном			180	0,11	0,018	13,68	55,8
Технологическая карта №377							
чай	1,8	1,8					
вода	189	189					
сахар	13,5	13,5					
лимон	7,2	6,3					
всего за полдник				10,25	2,88	30,82	258,8
всего за день				43,95	34,09	148,86	1325,15

день 8

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
день №8-завтрак							
Суп молочный с крупой пшеном			150	2,22	2,67	4,6	90
Технологическая карта №121сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.							
молоко	75	75					
вода	82,5	82,5					
пшено	12	12					
масло сливочное	1,20	1,20					
сахар	1,5	1,5					
соль	0,75	0,75					
бутерброды горячие с сыром			25	2,79	4,16	7,42	78,5
Технологическая карта №7 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.							
сыр российский	8	7,5					
масло сливочное	3	3					
хлеб пшеничный	15	15					
хлеб ржаной			40	2,94	0,8	15,84	79,2
какао с молоко)			180	3,28	1,34	22,18	124,56
Технологическая карта №383 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.							
какао порошок	3,6	3,6					
молоко цельное сгущенное	34,8	34,8					

сахар	2,7	2,7						
вода	147,6	147,6						
всего за завтрак				**11,23**	**8,97**	**50,04**	**372,26**	
второй завтрак								
сок вишневый			180	1,26	0,36	20,52	90,36	
всего за второй завтрак				1,26	0,36	20,52	90,36	
день № 8-обед								
салат из моркови с яблоками и курагой			60	1,09	2,94	0,71	63	
Технологическая карта №61 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
морковь	92,6	74						
яблоки свежие	14,3	10						
курага	5,6	5						
сахар	2	2						
масло растительное	5	5						
суп картофельный с мясными фрикадельками			200	1,75	2,22	12,31	84,8	
Технологическая карта №104сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
картофель	42,8	32						
морковь	4	3,2						
лук репчатый	3,84	3,2						
томат	0,8	0,8						
масло растительное	0,8	0,8						
бульон или вода	120	120						
Фрикадельки(полуфабрикат)	32	24						
картофельное пюре			150	3,06	4,8	20,46	152,73	
Технологическая карта №312 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
картофель	171,16	128,37						
молоко кипяченое	23,72	23,72						
соль	1	1						
масло сливочное	5,25	5,25						
капуста тушеная свежая			100	2,06	3,23	9,42	75,1	

Технологическая карта №321 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
капуста	143,3	114,6						
масло сливочное	3,5	3,5						
морковь	2,5	2						
лук репчатый	4,8	4						
томат	6	6						
раствор лимонной кислоты3%	3	3						
мука	1,2	1,2						
перец черный горошком	3	3						
лавровый лист	0,02	0,02						
Компот из смеси сухофруктов			180	0,59	0,081	28,8	119,52	
Технологическая карта №349 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тутельяна 2017.г.								
сахар	13,5	13,5						
сухофрукты	21,6	21,6						
лимонная кислота	0,18	0,18						
хлеб ржаной			30	1,35	0,21	14,92	62,4	
хлеб пшеничный			20	1,47	0,66	10,28	52,4	
всего за обед				**11,37**	**14,14**	**96,9**	**609,95**	
полдник								
вафли с фруктовой начинкой			60	1,92	1,6	48,06	174	
Кофейный напиток с молоком			180	2,64	2,4	14,34	90,54	
Технологическая карта №379								
Кофейный напиток	4,5	4,5						
сахар	18	18						
молоко	90	90						
вода	108	108						
всего за полник				**4,56**	**4**	**62,38**	**264,54**	
всего за день				**28,42**	**27,46**	**229,84**	**1337,11**	

день 9

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8	
день№ 9-завтрак								
хлопья кукурузные с молоком			150	5,34	4,89	15,87	129,97	

Технологическая карта №172 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а т								
хлопья кукурузные	35,62	35,62						
молоко	114,37	114,37						
хлеб ржаной			40	2,94	0,8	15,84	79,2	
бутерброд с повидлом			35	1,44	2,32	16,69	93,6	
Технологическая карта №2 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а тут								
масло сливочное	5	5						
повидло	20,2	20						
хлеб пшеничный	30	30						
чай с лимоном			180	0,11	0,018	13,68	55,8	
Технологическая карта №377 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а т								
чай	1,8	1,8						
вода	189	189						
сахар	13,5	13,5						
лимон	7,2	6,3						
всего за завтрак				**9,83**	**8,028**	**62,08**	**358,57**	
Второй завтрак								
бананы			150	**13,5**	**0,375**	**16,2**	**88,35**	
всего за второй завтрак				**13,5**	**0,375**	**16,2**	**88,35**	
день №9 - обед								
Винегрет овощной			60	0,84	6,02	4,37	75,06	
Технологическая карта №67 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а ту								
картофель	17,34	12,6						
свекла	11,46	9						
морковь	7,56	6						
огурцы соленые	11,28	9						
капуста квашеная	12,84	9						
лук репчатый	16,92	9						
масло растительное	6	6						
соль	1	1						
Щи из свежей капусты с картофелем			200	1,4	3,96	6,32	71,8	

Технологическая карта №88сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а ту								
капуста белокачанная	70	56						
картофель	82	64						
морковь	10	8						
петрушка	2,6	2						
лук репчатый	9,6	8						
мука пшеничная	2	2						
томатное пюре	1,2	1,2						
масло растительное	2	2						
бульон или вода	4	4						
соль	1	1						
Минтай, тушенный в томате с овощами			80	7,8	3,96	3,04	84	
Технологическая карта №229 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а т								
минтай свежемороженный	98,4	49,6						
масло растительное	4	4						
соль	0,8	0,8						
лук репчатый	8	6,4						
морковь	18,4	14,4						
томатноя паста	8	8						
петрушка	3,2	2,4						
лавровый лист	0,12	0,12						
лимонная кислота	0,08	0,08						
рис отварной			150	3,63	4,43	36,72	209,91	
Технологическая карта №304 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а т								
масло сливочное	5,25	5,25						
рис	53,54	52,54						
соль	1	1						
хлеб ржаной			20	1,47	0,4	7,92	39,6	
хлеб пшеничный			20	1,47	0,66	10,28	52,4	
Кисель из кураги			180	0,8	0,05	29,47	139,14	
Технологическая карта №355 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а т 2017.г.								
сахар	18	18						
курага	18	18						
крахмал	8,1	8,1						
лимонная кислота	0,18	0,18						

вода	198	198						
всего за обед				**17,41**	**19,48**	**98,12**	**661,7**	
полдник								
Оладьи с повидлом			42,5	2,9	2,87	17,82	132,2	
Технологическая карта № 401								
мука пшеничная	20,55	20,55						
яйцо	0/1	1,02						
молоко или вода	20,55	20,55						
дрожжи прессованные	0,6	0,6						
сахар	0,7	0,7						
соль	0,35	0,35						
повидло	7,5	7,5						
масло растительное	0,35	0,35						
какао с молоком сгущенным (молоко цельное сгущенное с сахаром)			180	**3,28**	**1,34**	**22,18**	**124,56**	
технологическая картв №383								
какао	3,6	3,6						
молоко цельное сгущенное	34,8	34,8						
сахар	2,7	2,7						
вода	147,6	147,6						
всего за подник				**6,18**	**4,21**	**40**	**256,16**	
всего за день				**46,92**	**32,09**	**216,4**	**1364,78**	

день 10

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (	
1	2	3	4	5	6	7	8	
день № 10-завтрак								
вареники ленивые			150	23,65	11,56	23,16	271,45	
Технологическая карта №217 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могил тутельяна								
творог	125,55	123						
мука	17,25	17,25						
сахар	9,37	9,37						
яйца	0.225	9						
соль	1,2	1,2						
чай с сахаром			180	0,06	0,018	13,5	54	
Технологическая карта №376 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могил тутельяна								
сахар	13,5	13,5						
чай	3,6	3,6						

вода	189	189					
хлеб пшеничный			10	0,735	0,33	5,14	26,2
хлеб ржаной			10	0,66	0,2	3,96	19,8
всего за завтрак				**25,1**	**21,1**	**45,76**	**371,45**
день 10 - обед							
Второй завтрак							
сок абрикосовый			180	0,9	0	22,86	95,04
салат из моркови с изюмом			60	1,03	0,846	10,02	51,84
Технологическая карта №66 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м в.а тутельяна							
морковь	60	45					
изюм	6,6	6,6					
сахар	6	6					
лимон(лпя сока)	7,14	3					
суп картофельный			200	1,87	2,25	13,47	91,2
Технологическая карта №97 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могиль тутельяна							
картофель	120	90					
морковь	10	8					
лук репчатый	9,6	8					
масло растительное	2	2					
бульон или вода	140	140					
Жаркое по- домашнему из говядины			150	13,88	15,5	14,2	252,85
Технологическая карта №259 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могил тутельяна							
говядина высшего сорта	91,71	67,71					
масло растительное	5,13	5,13					
соль	1	1					
картофель	114	85,71					
лук репчатый	10,28	8,57					
томатное пюре	5,13	5,13					
хлеб ржаной			20	1,47	0,4	7,92	39,6
хлеб пшеничный			40	3,04	0,96	21,35	101,6
кофейный напиток с молоком			200	2,94	2,67	15,94	100,6
Технологическая карта №379 сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могил тутельяна							
кофейный напиток	5	5					
сахар	20	20					
молоко	100	100					
вода	120	120					
всего за обед				**24,23**	**22,62**	**82,9**	**637,69**
полдник							
кефир			180	**5,22**	**4,5**	**7,2**	**95**
Коржики молочные			37,5	**2,44**	**4,21**	**23,84**	**163**
всего за полдник				**7,66**	**8,71**	**31,04**	**258**
всего за день				**57,89**	**52,43**	**182,56**	**1362,18**