

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Липецкая основная школа»

\_\_\_\_\_  
Е.В.Лёвушкина  
Приказ от 30.08.2022 № 106

# МКОУ «Липецкая ОШ»

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ( на 10 дней)

### **для детей 12-16 лет**

Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы.  
Вып.4/Сорокина Л.И., Александрова В.Г., Барсукова Л.Л., Борисова И.В.: Справочник.  
М.: Изд.дом «Ресторанные ведомости», 2003

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Борщ со сметаной</li> <li>-Какао</li> <li>- Хлеб пшеничный</li> <li>- Хлеб ржаной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гуляш</li> <li>- Отв. макароны</li> <li>- Чай</li> <li>- Хлеб пшеничный</li> <li>- Хлеб ржаной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Картофельный суп с мясом</li> <li>- Кисель</li> <li>- Хлеб пшеничный</li> <li>- Хлеб ржаной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гуляш</li> <li>- Гречневая каша</li> <li>- Чай</li> <li>- Хлеб пшеничный</li> <li>- Хлеб ржаной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Суп рыбный картофельный</li> <li>- Какао</li> <li>- Хлеб пшеничный</li> <li>- Хлеб ржаной</li> </ul>
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гороховый суп с гренками</li> <li>- Какао</li> <li>- Хлеб пшеничный -</li> <li>Хлеб ржаной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Колбаса отварная с рисом</li> <li>- Чай</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Картофельное пюре с рыбой жареной</li> <li>- Чай</li> <li>- Хлеб пшеничный</li> <li>- Хлеб ржаной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Каша молочная «Дружба»</li> <li>- Чай</li> <li>- Хлеб пшеничный</li> </ul>

**Витаминизация пищи: Ежедневно аскорбиновая кислота на 1 ребенка – 0,04 г, в суп или третьи блюда.**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№176 Сборник 1981 г.	<b>Борщ со сметаной и</b>	250 5,0	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,03		42,89	55,50	22,33	1,2
Кулинарный совет ГП ШБС «Люблино»	<b>Какао с молоком</b>	200	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,02		120	90	14	0,06
Сборник 1981 г. Рецептура № 42.	<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>	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

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№632 Сборник 1981 г	<b>Гуляш</b>	125(50/75) 0,5	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02	0,1	16,93	178,64	25,65	8,85
№753 Сборник 1981 г	<b>Макароны</b> Макаронные изд. Масло слив. соль	200 67,9 7,00 10,0	7,3	6,64	46,5	282	0,16	0,00	0,04	1,43	54,6	80,08	32,78	1,32
№1009 Сборник 1981 г	<b>Чай</b>	200	0,2	0,05	15,01	5	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
	<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

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№215 Сборник 1981 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
№948 Сборник 1981 г.	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	200	0.0	0.0	9.98	119	0,0	1,3	0,00		0.20	0.00	0.00	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

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккалл	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№632 Сборник 1981 г	<b>Гуляш</b>	125(50/75) 0,5	16,15	7,02	4,79	147	0,1	3,12	0,02	0,1	16,93	178,64	25,65	8,85
№744 Сборник 1981 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
№1009 Сборник 1981 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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	150	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

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда 9 день	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№215 Сборник 1981 г	<b>Суп рыбный 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 совет ГП ШБС «Люблино»	<b>Какао 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>	<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

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№81 Прейскурант школьного питания 1987 г.	<b>Гороховый суп с 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
Кулинарный совет ГП ШБС «Люблино»	<b>Какао с молоком</b>	200	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,02		120	90	14	0,06
№1009 Сборник 1981 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
	<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



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№572 Сборник 1981 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
№747 Сборник 1981 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
№1009 Сборник 1981 г.	<b>Чай</b>	200	0,2	0,05	15,01	5	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
	<b>Хлеб пшеничный</b>	150	11,55	4,5	74,76	393,0	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	16,25	81,0	3,6
	<b>Хлеб ржаной</b>	80	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№196 Сборник 1981 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 совет ГП ШБС «Люблино»	<b>Какао 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

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№531 Сборник 1981 г	<b>Рыба жареная (минтай) 151/110</b>	<b>110</b>	21,2	4,86	3,9	105,6	0,091	3,2.	0,04		47,22	146	24	0,93
№759 Сборник 1981 г	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	4,32	7,46	29,4	208	0,2	34,6	0,04		92,66	128,94	45,98	1,86
№1009 Сборник 1981 г	<b>Чай</b>	<b>200</b>	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>150/10</b>	11,6	14,25	74,83	481,63	0,35		0,25	9,03	52,25	137,0	49,7	3,10
	<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

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№68 Прейскурант школьного питания	<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
№1009 Сборник 1981 г	<b>Чай</b>	<b>200</b>	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
	<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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**1 день**

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 96**

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

Номер рецептуры: №176

Наименование сборника рецептур: *сборник 1981 г*

Наименование сырья	Расход сырья и 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
<b>ВЫХОД</b>	-	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

МКОУ «Липецкая ОШ»

Директор школы \_\_\_\_\_ УТВЕРЖДАЮ  
Е.В.Лёвушкина

Технологическая карта кулинарного изделия № 426.

Наименование кулинарного изделия (блюда): *какао*.

Номер рецептуры: №

Наименование сборника рецептур: *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 \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**2 день**

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 155.**

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

Номер рецептуры: № 632

Наименование сборника рецептур: сборник 1981 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	Са, мг	16,93
Жиры, г	7,02	Mg, мг	25,65
Углеводы, в г	4,79	Fe, мг	8,85
Эн.ценность, (ккал)	147	С, мг	3,12

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 447.**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *макаронны*.

Номер рецептуры: № 753

Наименование сборника рецептур: *сборник 1981 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	Са, мг	54,6
Жиры, г	6,64	Mg, мг	32,78
Углеводы, в г	46,5	Fe, мг	1,32
Эн.ценность, (ккал)	282	С, мг	0



МКОУ «Липецкая ОШ»

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

Технологическая карта кулинарного изделия № 433

Наименование кулинарного изделия (блюда): *чай*

Номер рецептуры: №1009

Наименование сборника рецептур: *сборник 1981 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 \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**3 день**

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 124.**

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

Номер рецептуры: № 215

Наименование сборника рецептур: *сборник 1981 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 \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

МКОУ «Липецкая ОШ»

**Технологическая карта кулинарного изделия №383.**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *кисель плодово-ягодный*

Номер рецептуры: № 948

Наименование сборника рецептур: *сборник 1981 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
- кисель из концентрата	24.0	24.0	2.4	2.4
- сахар-песок	10	10	1,0	1,0
- лимонная кислота	0.2	0.2	0.2	0.2
- вода	190	190	19	19
<b>ВЫХОД</b>	-	200 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	0.0	Ca, мг	0.20
Жиры, г	0.0	Mg, мг	0,0
Углеводы, в г	9.98	Fe, мг	0,03
Эн.ценность, (ккал)	119	C, мг	0,20

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**4 день**

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 155.**

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

Номер рецептуры: № 632

Наименование сборника рецептур: сборник 1981 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	Са, мг	16,93
Жиры, г	7,02	Mg, мг	25,65
Углеводы, в г	4,79	Fe, мг	8,85
Эн.ценность, (ккал)	147	С, мг	3,12

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 445**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *гречневая каша*

Номер рецептуры: № 744

Наименование сборника рецептов: *сборник 1981 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	Са, мг	22,98
Жиры, г	8,82	Mg, мг	185
Углеводы, в г	57,44	Fe, мг	6,22
Эн.ценность, (ккал)	36	С, мг	0

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 433**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *чай*

Номер рецептуры: №1009

Наименование сборника рецептур: *сборник 1981 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	Са, мг	5,25
Жиры, г	0,05	Mg, мг	4,4
Углеводы, в г	15,1	Fe, мг	0,86
Эн.ценность, (ккал)	57	С, мг	0,1

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**5 день**

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия №125**

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

Номер рецептуры: № 215

Наименование сборника рецептур: *сборник 1981 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	Са, мг	28,59
Жиры, г	4,76	Mg, мг	40,3
Углеводы, в г	20	Fe, мг	1,37
Эн.ценность, (ккал)	156	С, мг	24,3

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**Технологическая карта кулинарного изделия № 426.**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *какао*.

Номер рецептуры: №

Наименование сборника рецептур: *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 \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**6 день**

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия №109**

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

Номер рецептуры: № 81

Наименование сборника рецептур: *прейскурант школьного питания*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
- масло сливочное	5	5	0,5	0,5
- морковь	12	10	1,2	1,0
- лук репч.	12	10	1,2	1,0
- горох	30,25	30	3,025	3,0
- мука пшен 1 сорт	5	5	0,5	0,5
- соль	0,25	0,25	0,025	0,025
- вода	210	210	21,0	21,0
- гренки (хлеб пшен.)	14	12		1,2
- масса подсушенных гренок		10		1,0
<b>ВЫХОД</b>		250/10 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 426.**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *какао*.

Номер рецептуры: №

Наименование сборника рецептур: *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 \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

7 день

МКОУ «Липецкая ОШ»

**Технологическая карта кулинарного изделия № 162**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *колбаса отварная*

Номер рецептуры: № 338

Наименование сборника рецептур: *сборник 1981 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
<b>Колбаса вареная.</b>	58,0	56	5,8	5,8
<b>ВЫХОД</b>	-	56 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	9,52	Са, мг	8,4
Жиры, г	8,73	Mg, мг	17,36
Углеводы, в г	0,11	Fe, мг	1,23
Эн.ценность, (ккал)	117	С, мг	16,24

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**Технологическая карта кулинарного изделия № 443**

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

Номер рецептуры: № 747

Наименование сборника рецептов: *сборник 1981 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 \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 433**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *чай*

Номер рецептуры: №1009

Наименование сборника рецептур: *сборник 1981 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 \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**8 день**

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия №149**

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

Номер рецептуры: № 196

Наименование сборника рецептур: сборник 1981 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	Са, мг	49,94
Жиры, г	5,25	Mg, мг	18,52
Углеводы, в г	7,25	Fe, мг	0,69
Эн.ценность, (ккал)	85	С, мг	0,03

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 426.**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *какао*.

Номер рецептуры: №

Наименование сборника рецептур: *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 \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

9 день

МКОУ «Липецкая ОШ»

**Технологическая карта кулинарного изделия № 229**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *рыба жареная. Минтай.*

Номер рецептуры: № 531

Наименование сборника рецептуры: *сборник 1981 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Рыба	151	110	15,1	11,0
Мука	8	8	0,8	0,8
Растительное масло	8	8	0,8	0,8
ВЫХОД	-	110 г	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	21,2	Ca, мг	47,22
Жиры, г	4,86	Mg, мг	
Углеводы, в г	3,9	Fe, мг	0,93
Эн.ценность, (ккал)	105,6	C, мг	



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 443**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *картофельное пюре*

Номер рецептуры: № 759

Наименование сборника рецептуры: *сборник 1981 г*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Вес нетто, г	Брутто, кг	Вес нетто, кг
Картофель	228	171	22,8	17,1
Молоко 3,2% жирности	30	30	3,0	3,0
Масло сливочное	7	7	0,7	0,7
соль	10	10	1,0	1,0
<b>ВЫХОД</b>		200 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки, г	4,32	Ca, мг	92,66
Жиры, г	7,46	Mg, мг	45,98
Углеводы, в г	29,4	Fe, мг	1,86
Эн.ценность, (ккал)	208	C, мг	34,6

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 433**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *чай*

Номер рецептуры: №1009

Наименование сборника рецептур: *сборник 1981 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 \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**10 день**

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия №327**

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

Номер рецептуры: №

Наименование сборника рецептур: *прейскурант школьного питания.*

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 \_\_\_\_\_ Е.В.Лёвушкина

**МКОУ «Липецкая ОШ»**

**Технологическая карта кулинарного изделия № 433**

Наименование кулинарного изделия (блюда): *чай*

Номер рецептуры: №1009

Наименование сборника рецептов: *сборник 1981 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	Са, мг	5,25
Жиры, г	0,05	Mg, мг	4,4
Углеводы, в г	15,1	Fe, мг	0,86
Эн.ценность, (ккал)	57	С, мг	0,1