

«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 7-11 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"> - Борщ со сметаной -Какао - Хлеб пшеничный с сыром - Хлеб ржаной | <ul style="list-style-type: none"> - Винегрет - Гуляш - Отв. макароны - Чай - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной | <ul style="list-style-type: none"> -Салат «Восторг» - Картофельный суп с мясом - Кисель - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной | <ul style="list-style-type: none"> - Салат из капусты - Гуляш - Гречневая каша - Чай - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной | <ul style="list-style-type: none"> - Суп рыбный картофельный - Какао - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной Бутерброд с маслом |
| | | | | |
| 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
| <ul style="list-style-type: none"> - Гороховый суп с гренками - Какао - Хлеб пшеничный с сыром - Хлеб ржаной | <ul style="list-style-type: none"> - Винегрет - Колбаса отварная с рисом - Чай - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной | <ul style="list-style-type: none"> - Щи со сметаной - Какао -Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной - Бутерброд с маслом | <ul style="list-style-type: none"> - Салат из свёклы - Картофельное пюре с рыбой жареной - Чай - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной | <ul style="list-style-type: none"> - Каша молочная «Дружба» - Чай - Хлеб пшеничный |

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 7 до 11 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. | Борщ со сметаной и | 250 5,0 | 2,06 | 5,27 | 13,01 | 108 | 0,05 | 20,46 | 0,03 | | 42,89 | 55,50 | 22,33 | 1,2 |
| 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 |
| Сборник 1981 г. Рецептура № 42. | Хлеб пшеничный с сыром | 150 | 11,55 | 4,5 | 74,7 | 393,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 9,03 | 49,5 | 162,5 | 81,0 | 3,6 |
| | | 20 | 6,9 | 8,7 | 0,00 | 108 | 0,01 | 0,48 | 0,07 | | 300,0 | 162 | 15,0 | 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,96 | 2,36 | 144,8 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 4,27 | 16,8 | 69,6 | 15,2 | 1,6 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины, мг | | | | | | | |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|-------|-------|------------------------------|--------------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| №103 Сборник 1981 г | Винегрет | 100,0 | 1,23 | 10,12 | 7,47 | 126,6 | 0,03 | 9,35 | 0,00 | | 24,5 | 40,58 | 18,4 | 0,77 |
| №632 Сборник 1981 г | Гуляш | 125(50/75) 0,5 | 16,15 | 7,02 | 4,79 | 147 | 0,1 | 3,12 | 0,02 | 0,1 | 16,93 | 178,64 | 25,65 | 8,85 |
| №753 Сборник 1981 г | Макароны Макаронные изд. Масло слив. соль | 200 67,9 7,00 10,0 | 7,3 | 6,64 | 46,5 | 282 | 0,16 | 0,00 | 0,04 | 1,43 | 54,6 | 80,08 | 32,78 | 1,32 |
| №1009 Сборник 1981 г | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 5 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 11,55 | 4,5 | 79,7 | 393 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 9,03 | 49,5 | 162,5 | 81,0 | 3,6 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,96 | 2,36 | 144,8 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 4,27 | 16,8 | 69,6 | 15,2 | 1,6 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины, мг | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|------|------|------------------------------|--------------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Кулинарный совет ООО «Колорит» | Салат «Восторг» | 100 | 1,5 | 5,15 | 11,2 | 98,33 | 0,03 | 27,2 | 0,00 | | 39,73 | 35,3 | 18,08 | 1,08 |
| №215 Сборник 1981 г. | Картофельный суп с мясом | 250 | 7,2 | 5,44 | 20,0 | 161 | 0,17 | 24,0 | 0,02 | | 22,89 | 126,7 | 37,15 | 3,77 |
| №948 Сборник 1981 г. | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,98 | 119 | 0,0 | 1,3 | 0,00 | | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 11,55 | 4,5 | 79,7 | 393 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 9,03 | 49,5 | 162,5 | 81,0 | 3,6 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,96 | 2,36 | 144,8 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 4,27 | 16,8 | 69,6 | 15,2 | 1,6 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккалл | Витамины, мг | | | | | | | |
|--|-------------------------|-----------------------|------------------|-------|-------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| №26 Прейскурант школьного питания 1987 г | Салат из капусты | 100 99/79 | 1,53 | 5,07 | 9,03 | 86,67 | 0,02 | 38,47 | 0,00 | | 51,62 | 2,03 | 14,63 | 0,62 |
| №632 Сборник 1981 г | Гуляш | 125(50/7 5) 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 | Гречневая каша | 200 | 11,66 | 8,82 | 57,44 | 36,0 | 0,38 | 0,00 | 0,04 | 6,12 | 22,98 | 26,62 | 185,0 | 6,22 |
| №1009 Сборник 1981 г | Чай | 200,0 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 5 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 11,6 | 14,25 | 74,83 | 481,63 | 0,35 | - | 0,25 | 9,03 | 52,25 | 137 | 49,7 | 3,1 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,96 | 2,36 | 144,8 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 4,27 | 16,8 | 69,6 | 15,2 | 1,6 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда 9 день | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|--|-----------------|----------------------------|------|-------|---|--------------|------|------|------|-----------------------------|--------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| №215 Сборник 1981 г | Суп рыбный картофельный | 250/25 | 7,42 | 4,76 | 20,0 | 156 | 0,17 | 24,3 | 0,03 | | 28,59 | 141,55 | 40,3 | 1,37 |
| Кулинарный совет ГП ШБС «Люблино» | Какао с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | 120 | 90 | 14 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 11,55 | 4,5 | 74,7 | 393,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 9,03 | 49,5 | 162,5 | 81,0 | 3,6 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 4,27 | 16,8 | 69,6 | 15,2 | 1,6 |
| Сборник 2003 г. Рецептура № 88. | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 9,15 | 15,02 | 153 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,47 | 7,80 | 27,40 | 9,94 | 0,62 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 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. | Гороховый суп с гречками | 250/10 | 7,89 | 5,16 | 25,60 | 182 | 0,28 | 1,50 | 0,02 | | 48,06 | 126,9 | 43,53 | 2,55 |
| 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 |
| №1009 Сборник 1981 г | Чай | 200 | 0,20 | 0,005 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный с сыром 20 | 150 30 | 11,55 6,9 | 4,5 8,9 | 74,7 0,00 | 393,00 108 | 0,35 0,01 | 0,00 0,48 | 0,00 0,07 | 9,03 | 49,5 300,0 | 162,5 162 | 81,0 15,0 | 3,6 0,33 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 4,27 | 16,8 | 69,6 | 15,2 | 1,6 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 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 |
| №103 Сборник 1981 г | Винегрет | 100 | 1,23 | 10,12 | 7,47 | 126,67 | 0,03 | 9,35 | 0 | | 24,5 | 40,58 | 18,47 | 0,77 |
| №572 Сборник 1981 г. | Сосиска 1 шт. | 50 | 8 | 11 | 0,06 | 123 | 0,05 | 21,5 | 0 | | 8,15 | 80,15 | 10,65 | 0,45 |
| №747 Сборник 1981 г | Рис отварной | 200 | 5,08 | 8,14 | 51,48 | 304 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,32 | 43,64 | 109,7 | 38,22 | 1,02 |
| №1009 Сборник 1981 г | Чай | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 5 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 11,55 | 4,5 | 74,76 | 393,0 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 9,03 | 49,5 | 16,25 | 81,0 | 3,6 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 4,27 | 16,8 | 69,6 | 15,2 | 1,6 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 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 | Щи со сметаной | 250/5 | 2,05 | 5,25 | 7,25 | 85 | 0,06 | 34,28 | 0,03 | | 49,94 | 42,7 | 18,52 | 0,69 |
| Кулинарный совет ГП ШБС «Люблино» | Какао с молоком | 200 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | | 120 | 90 | 14 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 11,5 | 4,5 | 74,7 | 393 | 0,35 | 0 | 0 | 9,03 | 49,5 | 162,5 | 81 | 3,6 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 | 0,51 | 0 | 0 | 4,27 | 16,8 | 69,6 | 15,2 | 1,6 |
| Сборник 2003 г. Рецептура № 88. | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 9,15 | 15,02 | 153 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,47 | 7,80 | 27,40 | 9,94 | 0,62 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|--|--|-----------------|----------------------------|-------|-------|---|--------------|------|------|------|-----------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Кулинарный рецепт от 19.11.1986 г. | Салат из свёклы | 60 | 0,84 | 5,05 | 5,07 | 69 | 0,01 | 5.64 | 0,00 | | 23,07 | 24,25 | 12,54 | 0,80 |
| №531 Сборник 1981 г | Рыба жареная (минтай) 151/110 | 110 | 21,2 | 4,86 | 3,9 | 105,6 | 0,091 | 3,2. | 0,04 | | 47,22 | 146 | 24 | 0,93 |
| №759 Сборник 1981 г | Картофельное пюре | 200 | 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 | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 150/10 | 11,6 | 14,25 | 74,83 | 481,63 | 0,35 | | 0,25 | 9,03 | 52,25 | 137,0 | 49,7 | 3,10 |
| | Хлеб ржаной | 80 | 5,28 | 0,96 | 27,36 | 144,8 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 4,27 | 16,8 | 69,6 | 15,2 | 1,6 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 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 |
| №68 Прейскурант школьного питания | Каша «Дружба» | 200 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 | 0,12 | 1,22 | 0,06 | 0,55 | 125,24 | 152,66 | 36,32 | 0,78 |
| №1009 Сборник 1981 г | Чай | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 150 | 11,55 | 4,5 | 74,7 | 393,00 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 9,03 | 49,5 | 162,5 | 81,0 | 3,6 |

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 |
| 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 |

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 |
| ВЫХОД | | 200 г | | |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.В.Лёвушкина

МКОУ «Липецкая ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 80

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

Номер рецептуры: № 42

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 |
| Сыр твердых сортов (российский) | 20 | 20 | 2,0 | 2,0 |
| ВЫХОД | | 20 г | | |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.В.Лёвушкина

2 день

МКОУ «Липецкая ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 2

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

Номер рецептуры: №103

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 |
| 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 | Са, 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 | С, мг | 9,35 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.В.Лёвушкина

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 | 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 _____ 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 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 | 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 №20

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

Номер рецептуры: №

Наименование сборника рецептур: *кулинарный совет ООО «Колорит»*

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

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.В.Лёвушкина

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 |
| ВЫХОД | | 250 г | | |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

| | | | |
|---------------------|------|--------|-------|
| Белки, г | 7,2 | Са, мг | 22,89 |
| Жиры, г | 5,44 | Mg, мг | 37,15 |
| Углеводы, в г | 20,0 | Fe, мг | 3,77 |
| Эн.ценность, (ккал) | 161 | С, 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 рецептов: *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 |
| ВЫХОД | - | 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 № 45.

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

Номер рецептуры: № 26

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 |
| Капуста б.св | 99/79 | 79 | 9,9 | 7,9 |
| Лук зеленый | 13/10 | 10 | 1,3 | 1,0 |
| Сахар – песок | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
| Масло раст. | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
| Лимонная к. | 0,3 | 0,3 | 0,03 | 0,03 |
| соль | 1,0 | 1,0 | 0,1 | 0,1 |
| ВЫХОД | - | 100 г | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.В.Лёвушкина

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 | 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 _____ 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 |
| ВЫХОД | | 200 г | | |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

| | | | |
|---------------------|-------|--------|-------|
| Белки, г | 11,66 | Ca, мг | 22,98 |
| Жиры, г | 8,82 | Mg, мг | 185 |
| Углеводы, в г | 57,44 | Fe, мг | 6,22 |
| Эн.ценность, (ккал) | 36 | 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 | 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 рецептов: *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 |
| ВЫХОД | | 250/25 г | | |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.В.Лёвушкина

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 | Са, мг | 120 |
| Жиры, г | 3,2 | Mg, мг | 14 |
| Углеводы, в г | 4,7 | Fe, мг | 0,06 |
| Эн.ценность, (ккал) | 58 | С, 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 |
| ВЫХОД | | 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 |
| ВЫХОД | | 200 г | | |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.В.Лёвушкина

МКОУ «Липецкая ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 80

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

Номер рецептуры: № 42

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 |
| Сыр твердых сортов (российский) | 20 | 20 | 2,0 | 2,0 |
| ВЫХОД | | 20 г | | |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

| | | | |
|---------------------|------|--------|-------|
| Белки, г | 4,6 | Са, мг | 200,0 |
| Жиры, г | 5,8 | Mg, мг | 10,0 |
| Углеводы, в г | 0,00 | Fe, мг | 0,22 |
| Эн.ценность, (ккал) | 72 | С, мг | 0,32 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.В.Лёвушкина

7 день

МКОУ «Липецкая ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 2

Наименование кулинарного изделия (блюда): *винегрет*

Номер рецептуры: №103

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 | 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 | Са, 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 | С, мг | 9,35 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.В.Лёвушкина

МКОУ «Липецкая ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия № 162

Наименование кулинарного изделия (блюда): *сосиска 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 |
| Колбаса вареная. | 58,0 | 56 | 5,8 | 5,8 |
| ВЫХОД | - | 56 г | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

| | | | |
|---------------------|------|--------|-------|
| Белки, г | 9,52 | Ca, мг | 8,4 |
| Жиры, г | 8,73 | Mg, мг | 17,36 |
| Углеводы, в г | 0,11 | Fe, мг | 1,23 |
| Эн.ценность, (ккал) | 117 | C, 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 |
| ВЫХОД | - | 200 г | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ 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

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 |
| ВЫХОД | | 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 |
| ВЫХОД | | 200 г | | |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.В.Лёвушкина

9 день

МКОУ «Липецкая ОШ»

Технологическая карта кулинарного изделия №64

Наименование кулинарного изделия (блюда): *салат из свёклы с растительным маслом.*

Номер рецептуры: №

Наименование сборника рецептур: *кулинарный совет от 19.11.86 г.*

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------|------------|---------------|
| | 1 порция | | 100 порций | |
| | Брутто, г | Вес нетто, г | Брутто, кг | Вес нетто, кг |
| Свёкла | 70,5 | 56.4 | 7,05 | 5.64 |
| Масса вареной очищенной свёклы | | 55.3 | | 5.53 |
| Соль | 0.6 | 0.6 | 0.36 | 0.36 |
| Масло растительное | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
| ВЫХОД | - | 60 г | - | - |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

| | | | |
|---------------------|-------|--------|-------|
| Белки, г | 0,84 | Ca, мг | 23.07 |
| Жиры, г | 5,05 | Mg, мг | 12.54 |
| Углеводы, в г | 5.07 | Fe, мг | 0.80 |
| Эн.ценность, (ккал) | 98,33 | C, мг | 5.64 |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Е.В.Лёвушкина

МКОУ «Липецкая ООШ»

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 |
| ВЫХОД | | 200 г | | |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

| | | | |
|---------------------|------|--------|-------|
| Белки, г | 4,32 | Са, мг | 92,66 |
| Жиры, г | 7,46 | Mg, мг | 45,98 |
| Углеводы, в г | 29,4 | Fe, мг | 1,86 |
| Эн.ценность, (ккал) | 208 | С, 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 |
| ВЫХОД | | 200 г | | |

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ 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 | 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 |