

**Примерное цикличное десятидневное меню (горячие завтраки) для детей с 12 до 18 лет**

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	брутто	нетто	Химический состав			эн.цен (ккал.)
					белки	жиры	углеводы	
1	2	3			4	5	6	7
<b>Горячий завтрак №1</b>								
Технологическая карта №202сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.атутельяна 2017.г.	<b>Макаронные изделия отварные</b>	200			7,55	0,66	42,6	208,5
	<i>Макароны</i>		70,06	70,06				
	<i>Соль</i>		1,33	1,33				
Технологическая карта №331 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	<b>Соус сметанный с томатом</b>	25			0,44	1,25	1,755	20,025
	<i>сметана</i>		6,25	6,25				
	<i>Мука пшеничная</i>		1,875	1,875				
	<i>вода</i>		18,75	18,75				
	<i>Томатное пюре</i>		2,5	2,5				
	<i>соль</i>		0,5	0,5				
	<b>Котлета (полуфабрикат)</b>	100			8	24	6	272
	<i>Котлета (московская)</i>		100	90				
	<b>Хлеб ржаной</b>	25			1,65	0,3	9,9	49,5
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20			1,47	0,66	10,28	52,4
Технологическая карта №376сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	<b>Чай с сахаром</b>	200			0,07	0,02	15	60
	<i>сахар</i>		15	15				
	<i>чай</i>		4	4				
	<i>Вода</i>		210	210				
	<b>ИТОГО</b>				19,18	26,89	85,53	662,42

**Горячий завтрак №2**

Технологическая карта №95 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.

113

12,7

3,05

2,09

20

25

250

**Рассолник домашний**  
*Капуста свежая*

картофель

морковь

Лук репчатый

Огурцы соленые

Масло растительное

Соль йодированная

Вода или бульон

Технологическая карта №425 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.

321

42,11

13,96

6,78

93,84

18,46

100

**Булочка дорожная**

Мука пшеничная

Сахар-песок

Маргарин

Дрожжи прессованные

соль

вода

Крошка

мука

маргарин

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Технологическая карта №377сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.

62

15,2

0,02

0,13

2

210

207

**Чай с лимоном**

чай

вода

сахар

лимон

**ИТОГО**

886,4

107,59

18,84

14,72

14,72

15

8

**ИТОГО**





## Горячий завтрак №5

Технологическая карта №312 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	Пюре картофельное	200				4,09	6,41	27,28	183,18	
	Масло сливочное		7							
	молоко		31,63							
	Соль йодированная		1,33							
	картофель		228,22							
Технологическая карта №290 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100				11,65	11,66	3,51	166	
	курица		109			75				
	Масло растительное		2			2				
	Соус сметанный с томатом									
	Сметана		12,5			12,5				
	мука		3,75			3,75				
	вода		37,5			37,5				
	Томатное пюре		5			5				
	соль		1			1				
	Хлеб пшеничный	60				4,48	1,74	30,84	157,2	
	Хлеб ржаной	30				1,98	0,36	11,88	59,4	
	Технологическая карта №383 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	Какао с молокомгущенным (молоко цельное сгущенное с сахаром)	200				3,66	2,6	25,09	138,4
		Какао порошок		4			4			
Молоко цельное сгущенное			38			38				
сахар			3			3				
вода			164			164				
	<b>Итого:</b>					<b>25,86</b>	<b>22,77</b>	<b>98,6</b>	<b>704,18</b>	

Горячий завтрак №6

Технологическая карта №302 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьяна 2017.г.

Каша рассыпчатая гречневая	200			11,46	8,12	51,57	305,31
<i>Крупа гречневая</i>		94,66	94,66				
<i>Масло сливочное</i>		7	7				
<i>Соль</i>		1,33	1,33				
Соус сметанный с томатом и луком	25			0,47	1,46	1,99	23,07
<i>сметана</i>		6,25	6,25				
<i>мука</i>		1,87	1,87				
<i>вода</i>		18,75	18,75				
<i>Соль йодированная</i>		0,5	0,5				
<i>Лук репчатый</i>		5,95	5				
<i>Масло сливочное</i>		0,5	0,5				
<i>Томатная паста</i>		2,5	2,5				
<b>Тфтели (полуфабрикат)</b>	<b>80</b>			<b>10,4</b>	<b>16</b>	<b>3,44</b>	<b>199,2</b>
<i>тфтели</i>		80	70				
Чай с сахаром	200			0,07	0,02	15	60
<i>сахар</i>		15	15				
<i>чай</i>		4	4				
<i>Вода</i>		210	210				
Хлеб пшеничный	20			1,49	0,58	10,28	52,4
Хлеб ржаной	20			1,32	0,24	7,92	39,6
<b>ИТОГО</b>				<b>25,21</b>	<b>26,42</b>	<b>90,2</b>	<b>679,58</b>

Технологическая карта №376сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьяна 2017.г.







**Горячий завтрак №8**

Технологическая карта №174 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьяна 2017.г.

**Каша вязкая из кукурузной крупы с маслом**

200

*Масло сливочное*

7,5 7,5

*Молоко 2,5%*

100 100

*Кукурузная крупа*

57 57

*сахар*

6 6

*вода*

65 65

*соль*

1,33 1,33

7,63

11,09

50,77

334

Технологическая карта №2 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьяна 2017.г.

**Бутерброд с повидлом**

55

*Масло сливочное*

5 5

*повидло*

20,2 20

*Хлеб пшеничный*

30 30

*Хлеб ржаной*

20 20

2,4

3,87

27,83

156

Технологическая карта №349 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьяна 2017.г.

**Компот из смеси сухофруктов**

200

*сахар*

15 15

*Смесь сухофруктов*

25 25

*Лимонная кислота*

0,2 0,2

*вода*

186 186

0,66

0,09

32,01

132,8

39,6

**Итого:**

12,01

15,29

118,53

662,8



**Горячий завтрак №9**

Технологическая карта №304 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	<b>Рис отварной</b>	<b>200</b>					<b>4,85</b>	<b>5,73</b>	<b>48,96</b>	<b>279,88</b>
	<i>Масло сливочное</i>		7							
	<i>Рис</i>		70,06							
	<i>Соль йодированная</i>		1,33							
	<b>Минтай ,тушеный в томате с овощами</b>	<b>100</b>					<b>9,75</b>	<b>4,95</b>	<b>3,8</b>	<b>105</b>
	<i>Минтай</i>		123							
	<i>свежемороженый</i>		5							
	<i>Масло растительное</i>		1							
	<i>Соль йодированная</i>		10							
	<i>Лук репчатый</i>		23							
<i>морковь</i>		10								
<i>Томатная паста</i>		4								
<i>Петрушка</i>		0,15								
<i>Лавровый лист</i>		0,1								
<i>Лимонная кислота</i>										
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>					<b>1,87</b>	<b>0,725</b>	<b>12,85</b>	<b>65,5</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>					<b>1,65</b>	<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>49,5</b>	
Технологическая карта №355 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	<b>Кисель из кураги</b>	<b>200</b>				<b>0,89</b>	<b>0,06</b>	<b>32,75</b>	<b>154,6</b>	
	<i>сахар</i>		20							
	<i>курага</i>		20							
	<i>красмал</i>		9							
	<i>Лимонная кислота</i>		0,2							
	<i>вода</i>		220							
<b>Итого:</b>						<b>19,01</b>	<b>11,765</b>	<b>108,26</b>	<b>654,48</b>	

**Горячий завтрак №10**

Технологическая карта №259 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.

Технологическая карта №259 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	<b>Жаркое по –домашнему из говядины</b>	200						18,51	20,67	18,94	337,14			
								Говядина высшего сорта	122,28	90,28				
								Масло растительное	6,85	6,85				
								соль	1,13	1,13				
								картофель	152	114,28				
								Лук репчатый	13,71	11,43				
								Томатная паста	6,85	6,85				
								Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,6
								Хлеб пшеничный	40		2,98	1,16	20,56	104,8
								Технологическая карта №379 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200				
Кофейный напиток	5	5												
сахар	20	20												
молоко	100	100												
Вода	120	120												
Бананы свежие	100		1,5	0,5	21	96								
<b>Итого:</b>			<b>27,25</b>	<b>25,24</b>	<b>84,36</b>	<b>678,14</b>								

<b>Горячий завтрак №11</b>	Технологическая карта №297 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Хлебпродинформ» 2004г	Каша перловая	200			6	8	42,6	272		
		Масло сливочное			6,66						
		соль			1,33						
		Крупа перловая			74						
Технологическая карта №260 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2017.г.	Гуляш из говядины	Гуляш из говядины	100			14,55	16,79	2,89	221		
		Говядина			107	79					
		Масло растительное			5	5					
		Лук репчатый			12	10					
		Томатное пюре			8	8					
		Мука пшеничная			2	2					
		Хлеб ржаной	20				1,32	0,24	7,92	39,6	
		Хлеб пшеничный	20				1,58	0,2	9,66	46,76	
		Технологическая карта №378 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2017.г.	Чай с молоком	Чай с молоком	200			1,52	1,35	15,9	81
				Сахар			15	15			
молоко					51	50					
Чай					2	2					
Вода					150	150					
	<b>Итого:</b>					24,97	26,58	78,97	660,36		



**Горячий завтрак № 12**

Технологическая карта №84 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.

**Борщ с фасолью и картофелем**

250

свекла

50

40

3,55

5,11

14,16

140,25

картофель

33,25

25

фасоль

10

10

морковь

12

10

петрушка

3,25

2,5

Лук репчатый

12

10

Томатное пюре

7,5

7,5

Масло растительное

5

5

чеснок

1

0,75

сахар

1,5

1,5

соль

1,33

1,33

Бульон ли вода

200

200

Технологическая карта №410 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.

**Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем № 468 (творожным)**

36

Мука пшеничная

29,3

29,3

высшего сорта

1,6

1,6

Мука пшеничная (на подпыл)

4,2

4,2

Сахар песок

1

1

маргарин

4,5

4,5

меланж

8,6

8,6

молоко

13,27

13,27

творог

0,03

0,03

ванилин

1,25

1,25

соль

1,25

1,25

Дрожжи прессованные

4,61

2,74

14,59

101

Технологическая карта №468сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьельяна 2017.г.	<b>Фарш творожный</b>		34				5,8	2,94	3,39	63,7
	творог			31,12	30,81					
	яйца			1,36	1,36					
	сахар			1,7	1,7					
	мука			1,36	1,36					
	ванилин			0,01	0,003					
	Технологическая карта №377сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьельяна 2017.г.									
	Чай с лимоном чай		207	2	2		0,13	0,02	15,2	62
	вода			210	210					
	сахар			15	15					
лимон			8	7						
Хлеб ржаной		50				3,3	0,6	19,8	99	
Хлеб пшеничный		50				3,74	1,45	25,7	131	
<b>ИТОГО</b>						<b>21,13</b>	<b>7,75</b>	<b>92,94</b>	<b>596,95</b>	

Горячий завтрак №13 Технологическая карта №174 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200				6	10,84	42,94	294
	Масло сливочное		10			10			
	Молоко 2,5%		100			100			
	рис		44			44			
	Сахар		10			10			
	Соль йодированная		1,33			1,33			
Технологическая карта №1 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	Бутерброд с маслом	40				2,36	7,49	14,89	136
	Масло сливочное		10			10			
	Хлеб пшеничный		30			30			
	Сок яблочный	200				1	0	20,2	125,8
	Хлеб ржаной	60				3,96	0,72	23,76	118,8
	<b>ИТОГО</b>					13,32	19,05	101,79	674,6