

Примерное циклическое десятидневное меню (горячие завтраки) для детей с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда 2	масса порции 3	брутто	нетто	Химический состав				эн.цен (ккал.) 7
					белки 4	жиры 5	углеводы 6		
1	Горячий завтрак №1								
	Технологическая карта №202сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях м.п.могильного и в.а.тутельяна 2017.г.	150	52,55	52,55		5,66	0,66	31,95	156,46
	Макаронные изделия отварные								
	Макароны		1	1					
	Соль								
	Технологическая карта №331 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	25				0,44	1,25	1,755	20,025
	Соус сметанный с томатом								
	сметана		6,25	6,25					
	Мука пшеничная		1,875	1,875					
	вода		18,75	18,75					
	Томатное пюре		2,5	2,5					
	соль		0,5	0,5					
	Коплета (полуфабрикат)	100					8	24	272
	Коплета (московская)								
	Хлеб ржаной	20	100	90					
	Хлеб пшеничный	20							
	Технологическая карта №376сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	200							
	Чай с сахаром						0,07	0,02	15
	сахар		15	15					
	чай		4	4					
	Вода		210	210					
	ИТОГО					16,96	26,99	72,9	600,48

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.

Технологическая карта №425 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутельяна 2017.г.	Рассольник домашний <i>Капуста свежая</i>	200				20	16	1,67	4,07	10,16	90,4
	<i>картофель</i>					80	60				
	<i>морковь</i>					10	8				
	<i>Лук репчатый</i>					9,6	8				
	<i>Огурцы соленые</i>					13,4	12				
	<i>Масло растительное</i>					4	4				
	<i>Соль йодированная</i>					0,8	0,8				
	<i>Вода или бульон</i>					149	149				
	Булочка дорожная	100						6,78	13,96	42,11	321
	<i>Мука пшеничная</i>					93,84	93,84				
<i>Сахар-песок</i>					18,46	18,46					
<i>Маргарин</i>					20	20					
<i>Дрожжи прессованные</i>					2,3	2,3					
<i>соль</i>					0,9	0,9					
<i>вода</i>					46,92	46,92					
<i>Крошка</i>											
<i>мука</i>					3,1	3,1					
<i>маргарин</i>					3,1	3,1					
Хлеб ржаной	25						1,65	0,3	9,9	49,5	
Хлеб пшеничный	25						1,87	0,725	12,85	65,5	
Технологическая карта №377 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутельяна 2017.г.	Чай с лимоном	207						0,13	0,02	15,2	62
	<i>чай</i>					2	2				
	<i>вода</i>					210	210				

	сахар	15	15	15	15	15	15	15	15
	лимон	8	7						
	ИТОГО			12,1	19,075	90,22			588,4
Горячий завтрак №3									
Технологическая карта №181 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150		4,58	8,04	24,28			188,25
	Крупа манная		23,25	23,25					
	Молоко 2,5%		75	75					
	вода		56,25	56,25					
	Масло сливочное		7,5	7,5					
	Сахар		4,5	4,5					
	Соль йодированная		1	1					
Технологическая карта №7 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.	Бутерброды горячие с сыром	50		5,58	8,32	14,84			157
	Сыр российский		16	15					
	Масло сливочное		6	6					
	Хлеб пшеничный		30	30					
	Сок абрикосовый	200		1	0	25,4			105,6
	Яблоко свежее	200		0,4	0,4	9,9			94
	Хлеб ржаной	25		1,65	0,3	9,9			49,5
	ИТОГО			13,21	17,06	84,32			594,35

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 каргофельное	150				3,07	4,81	20,46	137,39	
	Масло сливочное		5,25	5,25						
	молоко		23,72	23,72						
	Соль йодированная		1	1						
	картофель		171,17	128,37						
	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 томатам	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		30				2,24	0,87	15,42	78,6	
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 молоком сгущенным (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						
	Итого:					18,94	20,3	76,36	579,79	

Горячий завтрак №6

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

Каша рассыпчатая гречневая

150

8,6

6,09

38,68

243,99

Крупа гречневая

71

71

Масло сливочное

5,25

5,25

Соль

1

1

Технологическая карта №333 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2017.г.

Соус сметанный с томатам и луком

25

0,47

1,46

1,99

23,07

сметана

6,25

6,25

мука

1,87

1,87

вода

18,75

18,75

Соль йодированная

0,5

0,5

Лук репчатый

5,95

5

Масло сливочное

0,5

0,5

Томатная паста

2,5

2,5

Тефтели

80

10,4

16

3,44

199,2

(полуфабрикат)
тефтели

80

70

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

Чай с сахаром

200

0,07

0,02

15

60

сахар

15

15

чай

4

4

Вода

210

210

Хлеб пшеничный

20

1,49

0,58

10,28

52,4

Хлеб ржаной

20

1,32

0,24

7,92

39,6

ИТОГО

22,35

24,39

77,31

608,26

Горячий завтрак №7

Технологическая карта №108 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьяна 2017.г.	Суп картофельный с клецками	200	53	40	2,84	3,67	15,03	115,4	
									картофель
									морковь
									Лук репчатый
									Соль йодированная
									Масло растительное
									Бульон или вода
									Клецки :
									Мука пшеничная
									Масло сливочное
									яйца
									Вода или молоко
									соль
Технологическая карта №406 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьяна 2017.г.	Пирожки простые печеные из дрожжевого теста с фаршем № 461 (из свежей капусты)	75	47,5	47,5	4,71	1,92	27,53	146	
									Мука пшеничная высшего сорта
									сахар
									маргарин
									соль
									Дрожжи прессованные
									вода
									61,6
									7
									2,2 шт
									96,6
									1,8
									Технологическая карта №461 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьяна 2017.г.
Капуста белокочанная									

I орячий завтрак №9

Технологическая карта №304 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьельяна 2017.г.	Рис отварной	150					3,64	4,3	36,72	209,91
	<i>Масло сливочное</i>		5,25			5,25				
	<i>Рис</i>		52,55			52,55				
	<i>Соль йодированная</i>		1			1				
Технологическая карта №229 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьельяна 2017.г.	Минтай, тушеный в томате с овощами	100					9,75	4,95	3,8	105
	<i>Минтай</i>									
	<i>свежемороженый</i>		123			62				
	<i>Масло растительное</i>		5			5				
	<i>Соль йодированная</i>		1			1				
	<i>Лук репчатый</i>		10			8				
	<i>морковь</i>		23			18				
	<i>Томатная паста</i>		10			10				
	<i>Петрушка</i>		4			3				
	<i>Лавровый лист</i>		0,15			0,15				
	<i>Лимонная кислота</i>		0,1			0,1				
	Хлеб пшеничный	25					1,87	0,725	12,85	65,5
	Хлеб ржаной	25					1,65	0,3	9,9	49,5
	Технологическая карта №355 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьельяна 2017.г.	Кисель из кураги	200					0,89	0,06	32,75
<i>сахар</i>			20			20				
<i>курага</i>			20			20				
<i>крахмал</i>			9			9				
<i>Лимонная кислота</i>			0,2			0,2				
<i>вода</i>			220			220				
	Итого:					17,8	11,06	96,02	584,51	

Горячий завтрак №10

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

Технологическая карта №259 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьяна 2017 г.	Жаркое по –домашнему из говядины	175	107	79	16,2	18,09	16,58	295	
									Говядина высшего сорта
									Масло растительное
									соль
									картофель
									Лук репчатый
									Томатная паста
									Хлеб ржаной
									Хлеб пшеничный
									Итого:
Технологическая карта №379 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П.Могильного и В.А Тутьяна 2017 г.	Кофейный напиток с МОЛОКОМ	200	5	5	2,94	2,67	15,94	100,6	
									Кофейный напиток
									сахар
									молоко
									Вода
									Бананы свежие
									Итого:
									Итого:
									Итого:
									Итого:

Горячий завтрак №11									
Технологическая карта №297 сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Хлебпродинформ» 2004.г.	Каша перловая	150		4,5	6	31,95	204		
	Масло сливочное	5	5						
	соль	1	1						
	Крупа перловая		55,5	55					
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	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	200		1,52	1,35	15,9	81		
	Сахар		15	15					
	молоко		51	50					
	Чай		2	2					
	Вода		150	150					
	Итого:			23,47	24,58	68,32	592,36		

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

200

40 32

2,84 4,09 11,33 112,2

свекла

20

картофель

26,6 20

8 8

фасоль

10 8

морковь

2,6 2

петрушка

9,6 8

Лук репчатый

6 6

Томатное пюре

4 4

Масло растительное

0,8 0,6

чеснок

1,2 1,2

сахар

1 1

соль

160 160

Бульон ли вода

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

Вагрушка из дрожжевого теста с фаршем № 468 (творожным)

36

29,3 29,3

4,61 2,74 14,59 101

Мука пшеничная 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

Технологическая карта №468сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех

Фарш творожный

34

5,8 2,94 3,39 63,7

