

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.		Говядина 1 кат.бескостная зад.часть	25									
		Свекла	80									
		Картофель	57,5									
		Морковь	12,5									
		Лук репчатый	12,5									
		Масло растительное	5									
		Сахар-песок	1,5									
		Кислота лимонная	0,25									
		Сметана 15% жирности	10									
Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2011.	56	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,12	20,4	396	28,92	2,86	0,06	-	0,344
		Говядина 1 кат.бескостная зад.часть	147									
		Крупа рисовая в/с	45									
		Масло растительное подсолнечное рафинированное	6,7									
		Лук репчатый	8									
		Морковь	13,4									
		Вода или овощной отвар	107									
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-	
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	80	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,88	113,78	56,44	1,58	0,01	0,01	0,14
		Фрукты сухие	26									
		Сахар-песок	16									
		Вода питьевая	192									
	Итого за прием пищи:			34,49	30,04	129,92	990,73	197,81	9,31	0,334	0,02	22,132
Полдник (16-00)												
Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2011.	99	Сосиска в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	269,36	1,5	0,14	-	-
		Сосиски (без сои), с сод.соли не более 1,8 г.	50									
		Мука пшеничная в/с	40									
		Мука пшеничная в/с на подсып	1,5									
		Сахар-песок	2,5									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	1,5									
		Яйцо диетическое куриное, 1 кат.	3									
		Соль йодированная	0,5									
		Дрожжи	1,5									
	Вода питьевая	16										
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	89	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
		Чай-заварка	50									
		Сахар-песок	15									
		Вода питьевая	150									
	Итого за прием пищи:			9,6	13,84	38,18	316,12	273,63	2,22	0,14	0	0,02
	Всего за день:			64,87	61,13	298,59	2069,44	680,06	17,26	0,796	158,02	46,222

		Мука пшеничная в/с	17,5									
		Мука пшеничная в/с на подсып	7,5									
		Вода питьевая	3,5									
		Соль йодированная	0,5									
		Яйцо диетическое куриное, 1 кат.	16,5									
Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели принт, 2011.	64	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	90,71	34,29	0,99	0,11	0,02	6,41
		Капуста белокачанная свежая	197									
		Масло растительное подсолнечное рафинированное	7,5									
		Морковь свежая	7,5									
		Петрушка	4,5									
		Лук репчатый	11									
		Томат пюре	12									
		Мука пшеничная в/с	2									
Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели принт, 2011.	35	Гуляш из говядины	100	10,64	28,19	2,89	309	20	2,21	0,28	-	0,92
		Говядина 1 кат.бескостная зад.часть	107									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	5									
		Лук репчатый	12									
		Томат-паста	8									
		Мука пшеничная в/с	2									
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	85	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	11,2	4,79	0,02	-	60
		Шиповник (Целые плоды)	20									
		Сахар-песок	15									
		Вода питьевая	230									
		Итого за прием пищи:		29,12	45,33	126,86	946,46	143,89	12,29	1,602	0,03	125,33
				Полдник (16-00)								
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	90	Булочка домашняя	100	8,98	16,77	30,23	307,78	27,58	1,58	0,083	-	-
		Мука пшеничная в/с	65									
		Мука пшеничная на подсып в/с	3									
		Сахар-песок	12									
		Сахар-песок (для отделки)	3									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	15									
		Яйцо диетич.куриное, 1 кат.	15									
		Соль йодированная	0,8									
		Дрожжи	0,8									
		Вода питьевая	30,8									
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.		Груши свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	4,6	0,06	-	10
		Груши свежие	222									
	89	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
		Чай-заварка	50									
	Сахар-песок	15										
	Вода питьевая	150										
		Итого за прием пищи:		9,78	17,37	62,11	444,9	69,85	6,9	0,143	0	10,02
		Всего за день:		72,19	77,74	284,05	2042,15	575,07	22,69	1,967	0,118	136,13

		Ванилин	0,005									
		растительное подсолнечное рафинированное	0,3									
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делфи принт, 2010. - 628с.(технологическая карта № 368).	101	Яблоки свежие	200	0,82	0,82	19,06	91,53	28,94	4	0,12	8	8
		Яблоки свежие	228									
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	89	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
		Чай-заварка	50									
		Сахар-песок	15									
		Вода питьевая	150									
		<i>Итого за прием пищи:</i>		12,62	3,2	100,02	501,77	64,31	5,45	0,203	8,016	8,08
		Всего за день:		68,43	66,01	325,84	2242,22	481,56	18,25	0,998	120,95	35,6

интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.		Бульон говяжий	153									
		Говядина (котлетное мясо), 1 кат.	47									
		Лук репчатый	3,5									
		Яйцо диетич.куриное, 1 кат.	2									
		Вода питьевая для фарша	3,5									
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений	59	Рыба, запеченная в омлете	150	21,92	17,13	8,64	276,29	55,87	1,52	0,14	28,01	0,27
		Треска св/мор.без головы потраш.	184,5									
		или Минтай св/мор.без головы потрашенный	180									
		Мука пшеничная в/с	7,5									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	10,5									
		Яйцо диетич.куриное, 1 кат.	1 шт.									
		Молоко цельное, жирностью 3,2% или вода или вода питьевая	15									
		Мука пшеничная в/с	4									
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	109	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	17,82	1,52	0,2	0,04	27,72
		Картофель	264									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	9									
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
	78	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,98	60,64	21,5	0,64	0,03	0,14	3,6
		Яблоки свежие	60									
		Сахар-песок	20									
		Вода питьевая	190									
		Итого за прием пищи:		46,56	39,84	147,97	1135,2	180,83	9,5	0,685	28,19	42,23
				Полдник (16-00)								
Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели принт, 2011.	99	Сосиска в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	269,36	1,5	0,14	-	-
		Сосиски (без соли), с сод.соли не более 1,8 г.	50									
		Мука пшеничная в/с	40									
		Мука пшеничная в/с на подсып	1,5									
		Сахар-песок	2,5									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	1,5									
		Яйцо диетическое куриное, 1 кат.	3									
		Соль йодированная	0,5									
		Дрожжи	1,5									
		Вода питьевая	16									
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	89	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
		Чай-заварка	50									
		Сахар-песок	15									
		Вода питьевая	150									
		Итого за прием пищи:		9,6	13,84	26,9	316,12	273,63	2,22	0,14	0	0,02
		Всего за день:		67,47	70,17	342,95	2085,59	626,58	16,98	1,01	111,09	48,49



Утверждаю
 Директор МАОУ «СШ с УИОП № 80»
 Е.М. Булгакова

Неделя: Первая День: Пятница												
Возрастная категория: Школьники												
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные		Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	В1	А (мкг)	С	
Завтрак (9-15)												
Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели принт, 2011.	24	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	130,4	0,52	0,072	26,4	0,66
		Молоко цельное, жирностью 3,2% или вода	100									
		Вода питьевая	84									
		Макаронные изделия в/с	16									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	1,6									
		Сахар-песок	1,2									
Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели принт, 2011	63	Яйцо отварное диетическое 1 кат.	40	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,03	100	-
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	10	0,6	0,06	-	-
		Хлеб ржаной	40	1,7	0,33	9,95	50,25	11,75	0,98	0,045	-	-
		Сыр неострых сортов (твёрдый) 50% жирности	20	5,28	5,32	-	70	200	0,16	0,008	42	0,16
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	10	0,05	3,6	0,05	33	1	-	-	20	-
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008	86	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,2	-	-
	Итого за прием пищи:				21,29	18,25	69,44	546,25	389,15	6,06	0,415	188,4
Обед (12-30)												
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008	1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	20,25	0,66	0,04	0,1	2,35
		Картофель	30									
		Свекла	20									
		Морковь	13									
		Огурцы соленые консервир.	36,5									
		Лук репчатый	18									
		Масло растительное подсолнечное рафинированное	10									
22	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	56,25	1,42	0,15	0,21	7,8	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008		Консервы рыбные в с/с с добавлением масла	26									
		Картофель	10									
		Крупа перловая в/с или овсяная в/с, или пшеничная в/с	5									
		Лук репчатый	12									
		Морковь	12									
		Масло растительное подсолнечное рафинированное	2,5									
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений и пр. /Под общей редакцией профессора Перевалова А.Я. Пермь, 2013.	33	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250	68	3,2	0,06	-	24,8
		Говядина 1 кат.бескостная зад.часть	112									
		Крупа рисовая в/с	10									
		Лук репчатый	14,4									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	6									
		Капуста белокочанная свежая	150									
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
	77	Кисель из свежих ягод	200	0,12	-	21,15	85,07	9,41	0,3	-	-	12
		Ягода свежая в ассортименте	25									
		Вода питьевая	180									
		Сахар-песок	15									
	Крахмал	6										
		Итого за прием пищи:		34,92	36,27	120,98	951,71	192,71	8,34	0,442	0,31	46,95
				Полдник (16-00)								
Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели принт, 2011.	107	Шарлотка с яблоками	200	7,42	9,48	79,2	419,6	76,46	3,34	0,14	0,17	4,31
		Яблоки	100									
		Хлеб пшеничный	65									
		Молоко цельное, жирностью 3,2% или вода	30									
		Яйцо диетич.куриное, 1 кат.	0,25 шт.									
		Сахар-песок	20									
		Корица	0,2									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	20									
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008	89	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
		Чай-заварка	50									
		Сахар-песок	15									
		Вода питьевая	150									
		Итого за прием пищи:		7,42	9,48	90,48	464,72	80,73	4,06	0,14	0,17	4,33
		Всего за день:		63,63	64	280,9	1962,68	662,59	18,46	0,997	188,88	52,1



Утверждаю
 Директор МАОУ «СШ с УИОП № 80»
 Е.М. Булгакова

Неделя: Первая День: Суббота												
Возрастная категория: Школьники												
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные		Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	В1	А (мкг)	С	
Завтрак (9-15)												
Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели принт, 2011.	67	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,81	38,34	4,47	0,6	-	0,195
		Крупа гречневая в/с	69									
		Вода питьевая	102									
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	61	Сосиски отварные	100	9,3	22,65	2,21	253,85	30,01	1,52	-	-	0,04
		Сосиски (без сои), с сод.соли не более 1,8 г.	102									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	6									
	101	Яблоки свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06	-	20
		Яблоки свежие	228									
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели принт, 2011.		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
	84	Молоко цельное, жирностью 3,2% или вода кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	0,2	0,08	40	2,6
		Итого за прием пищи:		34,95	34,48	141,53	1035,06	379,15	13,35	0,932	40	22,835
		Всего за день:		34,95	34,48	141,53	1035,06	379,15	13,35	0,932	40	22,835

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	48	Сметана жирностью 15%	10									
		Курица в соусе	100	10,75	44,67	4,53	381,64	21,58	1,52	0,05	0,04	1,44
		Птица 1 кат.потрошенная	173									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	7,5									
		Лук репчатый	8									
		Томат-паста	8									
		Мука пшеничная в/с	1,6									
		Чеснок	0,75									
		Сметана жирностью 15%	4									
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008	109	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	17,82	1,52	0,2	0,04	27,72
		Картофель	264									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	9									
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	82	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	10,8	1,7	0,07	0,06	45
		Яблоки свежие	56									
		Лимоны свежие	16									
		Вода питьевая	180									
		Сахар-песок	20									
	Итого за прием пищи:			28,39	67,92	144,02	1154,12	112,3	8,12	0,56	2,9	186,69
Полдник (16-00)												
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	95	Кекс "Столичный"	75	4,55	13,8	42,13	311,38	27,44	1,19	0,06	-	0,05
		Мука пшеничная в/с	33									
		Мука пшеничная в/с на подсып	3									
		Сахар-песок	20									
		Фрукты сухие (изюм)	23									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	15									
		Яйцо диетич.куринное, 1 кат.	16									
		Соль йодированная	0,8									
		Дрожжи	0,8									
		Молоко цельное, жирностью 3,2% или вода или вода питьевая	23									
	Йогурт	200	25	6,4	17	174	238	0,2	0,06	40	1,2	
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	89	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
		Чай-заварка	50									
		Сахар-песок	15									
		Вода питьевая	150									
	Итого за прием пищи:			29,55	20,2	70,41	530,5	269,71	2,11	0,12	40	1,27
	Всего за день:			74,98	104,6	302,92	2257,77	651,53	13,86	0,85	105	192,23

учреждения. Пермь, 2008.		Говядина (котлетное мясо), 1 кат.	47									
		Лук репчатый	3,5									
		Яйцо диетич.куриное, 1 кат.	2									
		Вода питьевая для фарша	3,5									
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008	54	Печень по-строгановски	100	23,32	28,95	4,7	370,15	12,84	9,44	0,39	12,99	15,15
		Печень говяжья	124									
		Масло растительное подсолнечное рафинированное	9									
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008		Соус сметанный	30									
	67	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,81	38,34	4,47	0,6	-	0,195
		Крупа гречневая в/с	69									
		Вода питьевая	102									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	6									
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
		Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	86	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,2	-	-
		Итого за прием пищи:		53,12	47,96	156,55	1274,85	154,71	22,34	1,518	12,99	36,915
Полдник (16-00)												
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	92	Булочка с изюмом	50	3,85	4,83	23,3	152	18,44	0,7	0,06	-	0,14
		Мука пшеничная в/с	27,5									
		Молоко цельное, жирностью 3,2% или вода или вода питьевая	14									
		Масло растительное подсолнечное рафинированное	2,5									
		Сахар-песок	2,5									
		Яйцо диетич.куриное, 1 кат.	8,5									
		Дрожжи	1									
		Фрукты сухие (изюм)	5									
		Соль йодированная	0,125									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	1									
		Груши свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	4,6	0,06	-	10
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.		Груши свежие	222									
	89	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
		Чай-заварка	50									
		Сахар-песок	15									
	Вода питьевая	150										
	Итого за прием пищи:		4,65	5,43	55,18	289,12	60,71	6,02	0,12	0	10,16	
	Всего за день:		85,91	88,26	282,04	2273,77	484,36	32,364	1,846	42,94	48,055	

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	86	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,2	-	-
		<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>5,62</i>	<i>5,99</i>	<i>48,18</i>	<i>274,4</i>	<i>36,13</i>	<i>3,64</i>	<i>0,27</i>	<i>0</i>	<i>0,17</i>
		Всего за день:		79,61	78,88	303,68	2220,04	694,52	20,72	1,106	132,09	100,03

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628с.(технологическая карта № 368).	101	Яблоки свежие	200	0,82	0,82	19,06	91,53	28,94	4	0,12	8	8
		Яблоки свежие	228									
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	89	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
		Чай-заварка	50									
		Сахар-песок	15									
		Вода питьевая	150									
		<i>Итого за прием пищи:</i>		6	2,82	80,51	415,78	50,08	5,72	0,22	8	8,12
		Всего за день:		82,57	59,63	349,62	2269,36	791,87	17,33	0,928	175,9	24,4

	Масло растительное подсолнечное рафинированное для смазки	0,25									
89	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
	Чай-заварка	50									
	Сахар-песок	15									
	Вода питьевая	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		9,83	3,65	69,35	349,39	30,19	1,33	0,07	0,013	0,07
	Всего за день:		85,53	70,15	320,01	2250,49	2498	403,1	1,474	160,5	66,05



Утверждаю

Документ

Директор МАОУ «СШ с УИОП № 80»

И.М. Булгакова

Неделя: Третья День: Суббота												
Возрастная категория: Школьники												
№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные		Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	В1	А (мкг)	С	
Завтрак (9-15)												
Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели принт, 2011.	72	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24	4,42	0,7	0,04	-	0,26
		Крупа рисовая в/с	72									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	9									
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и , кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008.	61	Сосиски отварные	100	9,3	22,65	2,21	253,85	30,01	1,52	-	-	0,04
		Сосиски (без соли), с сод.соли не более 1,8 г.	102									
		Масло сливочное "Крестьянское" жир.не менее 72,5%	5									
	101	Яблоки свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06	-	20
		Яблоки свежие	228									
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-	
Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели принт, 2011.	84	Молоко цельное, жирностью 3,2% или вода кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	240	0,2	0,08	40	2,6
		Итого за прием пищи:		31,4	35,83	150,23	1071,49	345,23	9,58	0,372	40	22,9
		Всего за день:		31,4	35,83	150,23	1071,5	345,23	9,58	0,372	40	22,9