

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

ПРИКАЗ

20.02.2024

№ 105 - ОД


Замена блюд в 12 дневном меню.

- 1.1. На основании СанПин 2.3/2.4.3590-20, в связи с необходимостью отказаться от использования сырых овощей в готовых блюдах с 01.03.2024 до поставки свежих овощей, нового урожая 2024 года:

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Катрич С.В., повару, и.о. заведующий производства столовая:
 - 1.2. обеспечить замену салатов и закусок из свежей моркови и капусты на другие салаты:
 - 1.2.1. салат из моркови и яблок - на икру морковную 1-я неделя 2-й день;
 - 1.2.2. салат из белокочанной капусты на горошек зеленый консервированный, 1-я неделя 2-й день;
 - 1.2.3. салат из моркови с черносливом - на икру свекольную 2-я неделя 8-й день;
 - 1.2.4. салат из белокочанной капусты с морковью - на помидор в нарезке 2-я неделя 9-й день;
 - 1.2.5. салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами - на салат из соленых огурцов с луком.
 - 1.3. В меню для детей 7-11 лет Во исполнение статьи 37, пункта 2 статьи 41 Федерального Закона от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», законов Новосибирской области от 05.07.2013 № 361-ОЗ, приложение № 1;
 - 1.4. заменить в завтраке вафли весовые 60г на батончик фруктовый 60г 1-я неделя 4-й день, 2-я неделя 10-й день.
 - 1.5. использовать при приготовлении салатов технологические карты согласно приложению № 2;
 - 1.6. публиковать ежедневное меню с учетом замены блюд.
2. Качуриной И.А., администратору сайта, разместить данный приказ на сайте.
3. Контроль исполнения приказа оставлю за собой.

Директор



Н.В.Колмыкова

Ознакомлены:

Катрич С.В

Качурина И.А

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»

Приложение 1.

Меню для детей 7-11 лет 1 неделя МАОУ "Экономический лицей"

1 неделя 1 день	1 неделя 2 день	1 неделя 3 день	1 неделя 4 день	1 неделя 5 день	1 неделя 6 день
ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50	ЗАВТРАК с 09.40-10.50
Фрукт свежий в ассортименте (яблоко)	Макароньы отварные с сыром 150 г	Омлет натуральный 150 г	Каша вязкая молочная овсяная 200 г	Запеканка из творога 150г	Макароньы отварные 150 г
Творожок 150 г	Яйцо вареное 40 г	Яблоко, фаршированное изюмом 100 г	Бутерброд с маслом 40 г	Соус красный основной (сладкий) 60 г	Колбасные изделия 100 г
Бутерброд с сыром и маслом 50 г	Чай зеленый с лимоном и сахаром 200 г	Чай с лимоном и сахаром 200 г	Чай Каркаде с сахаром 200 г	Яйцо 40 г	Какао с молоком 200 г
Кофейный напиток на сгущенном молоке 200 г	Бутерброд горячий с колбасой 60 г	Хлеб ржаной 30 г	Батончик фруктовый 60 г	Чай зеленый сахаром 200 г	Хлеб ржаной 30г
	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб пшеничный 20 г		Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г
	Хлеб ржаной 30г				
550 г 553,37 ккал	500г. 587,013	500 г 563,613 ккал	500г. 598,6 ккал.	500 г 587,973 ккал	500г.572,113
ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40	ОБЕД с 12.30-13.40	
Салат из свежих огурцов и помидоров 60 г	Икра морковная 60 г	Зеленый горошек 60 г	Салат свеклы с черносливом 60 г	Огурец в нарезке 60 г	
Суп из овощей 200 г	Суп картофельный с горохом 200 г	Суп картофельный с фасолью 200 г	Рассольник "Ленинградский"200 г	Щи из свежей капусты с картофелем 200г	
Котлета рыбная (горбуша) 100 г	Каша гречневая рассыпчатая 150 г	Плов из отварной свинины 250 г	Капуста тушеная 150 г	Картофельное пюре 150 г	
Рис припущенный 150 г	Котлета из говядины 100 г	Напиток из шиповника 200 г	Птица отварная 120 г	Тефтели из говядины с рисом " Ежики" 100г	
Сок 200 г	Компот из облепихи 200 г	Хлеб ржаной 30 г	Компот из кураги 200г	Компот из смеси сухофруктов 200 г	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб ржаной 30 г	
Хлеб пшеничный 20 г				Батон нарезной 30 г	
760г.682,713 ккал	730 г 811.7 ккал	710 г 662,283 ккал	750 г 784,632 ккал	770 г 760,013 ккал	
1 неделя 1 день	1 неделя 2 день	1 неделя 3 день	1 неделя 4 день	1 неделя 5 день	
ПОЛДНИК 16.00-16.15	ПОЛДНИК 16.00-16.15	ПОЛДНИК 16.00-16.15	ПОЛДНИК 16.00-16.15	ПОЛДНИК 16.00-16.15	
Кисломолочный напиток 200г	Чай с сахаром 200 г	Чай Каркаде с сахаром 200 г	Кисломолочный напиток 200г	Кисель из вишни 200 г	
Кекс «творожный» 100г	Калач сметанный дрожжевой 100 г	Пирожки, печеные с яблоком 100 г	Пирожки, печеные с капустой 100 г	Булочка с корицей 100 г	
300 г 496,6 ккал	300 г 360.8 ккал	300 г 308.934 ккал	300 г 389.340 ккал	300 г 411.567 ккал	

Меню для детей 7- 11 лет 2 неделя МАОУ "Экономический лицей"

2 неделя 7 день	2 неделя 8 день	2 неделя 9 день	2 неделя 10 день	2 неделя 11 день	2 неделя 12 день
ЗАВТРАК 09.40-10.50	ЗАВТРАК 09.40-10.50	ЗАВТРАК 09.40-10.50	ЗАВТРАК 09.40-10.50	ЗАВТРАК 09.40-10.50	ЗАВТРАК 09.40-10.50
Бутерброд с горячий с колбасой 60г	Каша молочная рисовая 150г	Макароны с сыром 150 г	Суп молочный с вермишелью 200 г	Каша вязкая молочная пшеничная 200 г	Омлет натуральный 150 г
Творожок 150 г	Бутерброд горячий с сыром 50г	Колбасные изделия 100 г	Бутерброд с сыром горячий 50 г	Бутерброд горячий с колбасой 60 г	Бутерброд с сыром 50 г
Кофейный напиток с молоком 200 г	Какао с молоком сгущенным 200 г	Чай с лимоном 200г	Какао с молоком 200 г	Чай каркаде 200 г	Чай с молоком и сахаром 200 г
Фрукт в ассортименте (яблоко) 120г	Яйцо вареное 40 г	Хлеб пшеничный 20 г	Батончик фруктовый 60 г	Яйцо 40 г	Фрукт в ассортименте (яблоко) 120г
	Хлеб пшеничный 20 г				
530г. 522,1ккал	510 г 578,76 ккал	510 г 560,96 ккал	510 г 563,28 ккал	500 г 550,4 ккал	520 г 532,9 ккал
ОБЕД 12.30-13.40	ОБЕД 12.30-13.40	ОБЕД 12.30-13.40	ОБЕД 12.30-13.40	ОБЕД 12.30-13.40	ОБЕД 12.30-13.40
Салат из свежих огурцов и помидоров 60 г	Икра свекольная 60 г	Помидор в нарезке 60 г	Салат из соленых огурцов с луком 60г	Огурец в нарезке 60 г	
Щи из свежей капусты со сметаной 200г	Суп крестьянский с крупой(перловой) 200 г	Борщ с капустой и картофелем со смет.200 г	Суп сливочный с рыбой (горбуша) 200 г	Суп картофельный с мак. изделиями 200 г	
Котлета рыбная (минтай) 100 г	Жаркое по- домашнему из свинины 200 г	Плов с курицей 200 г	Рагу из курицы 200 г	Печень говяжья по-строгановски 120 г	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Каша гречневая рассыпчатая 150 г	Компот из груш 200 г	Кисель из облепихи 200 г	Компот из смеси сухофруктов 200	Каша перловая рассыпчатая 150 г	
Сок 200 г	Хлеб ржаной 30 г	Батон нарезной 30 г	Батон нарезной 30 г	Напиток из шиповника 200 г	
Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб ржаной 30 г	
Хлеб пшеничный 20 г					
760г 739,673 ккал	710 г 718,813 ккал	720 г 707,783 ккал	720г. 692,593 ккал	750г. 819,53 ккал	
2 неделя 1 день	2 неделя 2 день	2 неделя 3 день	2 неделя 4 день	2 неделя 5 день	2 неделя 1 день
ПОЛДНИК 16.00-16.15	ПОЛДНИК 16.00-16.15	ПОЛДНИК 16.00-16.15	ПОЛДНИК 16.00-16.15	ПОЛДНИК 16.00-16.15	ПОЛДНИК 16.00-16.15
Кисломолочный напиток 200г	Напиток из шиповника 200 г	Чай Каркаде с сахаром 200 г	Йогурт 210 г	Чай зеленый с лимоном и сахаром 200 г	
Булочка Школьная 100 г	Пирожки, печеные с повидлом 100 г	Слойка с сахаром 100 г	Ватрушка с повидлом 100 г	Булочка чайная с творогом 100 г	
300 г 346.667 ккал	300 г 329.004 ккал	300 г 274.80 ккал	300 г 393.094 ккал	300 г 273.234 ккал	

Меню для детей 12-18 лет 1 неделя МАОУ "Экономический лицей"

2 неделя 1 день	2 неделя 2 день	2 неделя 3 день	2 неделя 4 день	2 неделя 5 день	2 неделя 6 день
ЗАВТРАК 10.35-11.50	ЗАВТРАК 10.35-11.50	ЗАВТРАК 10.35-11.50	ЗАВТРАК 10.35-11.50	ЗАВТРАК 10.35-11.50	ЗАВТРАК 10.35-11.50
Фрукт свежий в ассортименте (яблоко)	Макаронные отварные с сыром 200 г	Омлет натуральный 200 г	Каша вязкая молочная овсяная 250 г	Суп молочный с рисом 250 г	Макаронны отварные 200 г
Творожок 150 г	Яйцо вареное 40 г	Яблоко печеное 100 г	Бутерброд с маслом 40 г	Бутерброд горячий с сыром 50 г	Колбасные изделия 100г
Бутерброд с сыром и маслом 50 г	Чай зеленый с лимоном и сахаром 200 г	Чай с сахаром 200 г	Чай Каркаде с сахаром 200 г	Печенье 30 г	Какао с молоком 200г
Кофейный напиток на сгущенном молоке 200 г	Бутерброд горячий с колбасой 60 г	Хлеб ржаной 30 г	Вафли весовые 60 г	Чай с лимоном и сахаром 200 г	Хлеб ржаной 30г
	Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г		Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г
	Хлеб пшеничный 20 г				
550 г 553.37 ккал	550 г 691.033 ккал	550 г 606.513 ккал	550 г 649.5 ккал	560 г 552.603 ккал	550 г 639,413 ккал
ОБЕД 13.25-15.00	ОБЕД 13.25-15.00	ОБЕД 13.25-15.00	ОБЕД 13.25-15.00	ОБЕД 13.25-15.00	
Салат из свежих огурцов и помидоров 100 г	Икра морковная 100 г	Зеленый горошек 100 г	Салат свеклы с черносливом 100 г	Огурец в нарезке 100 г	
Суп из овощей 250 г	Суп картофельный с горохом 250 г	Суп картофельный с фасолью 250 г	Щи из свежей капусты с картофелем 250г	Рассольник "Ленинградский" 250 г	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Котлета рыбная (горбуша) 100 г	Каша гречневая рассыпчатая 200 г	Плов из отварной свинины 250 г	Капуста тушеная 200 г	Картофельное пюре 200 г	
Рис припущенный 200 г	Котлета из говядины 100 г	Напиток из шиповника 200 г	Птица отварная 120 г	Компот из смеси сухофруктов 200 г	
Сок 200 г	Компот из облепихи 200 г	Хлеб ржаной 30 г	Компот из кураги 200 г	Тефтели из говядины с рисом -" Ежики" 100 г	
Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб пшеничный 20 г	Батон нарезной 30 г	
Хлеб пшеничный 20 г					
900 г 817,243 ккал	850 г 836,845 ккал	820 г 729,305 ккал	870 г 931,267 ккал	860 г 741,575 ккал	

Меню для детей 12- 18 лет 2 неделя МАОУ "Экономический лицей"

2 неделя 7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
ЗАВТРАК 10.35-11.50	ЗАВТРАК 10.35-11.50	ЗАВТРАК 10.35-11.50	ЗАВТРАК 10.35-11.50	ЗАВТРАК 10.35-11.50	ЗАВТРАК 10.35-11.50
Бутерброд горячий с колбасой 60 г	Каша молочная рисовая 250 г	Бутерброд с маслом 40 г	Суп молочный с вермишелью 250 г	Каша вязкая молочная пшеничная 250 г	Фрукт в ассортименте 150г
Творожок 150 г	Бутерброд горячий с сыром 50г	Макароны отварные 200г	Бутерброд с сыром и маслом 50 г	Бутерброд горячий с колбасой 60 г	Омлет натуральный 200г
Кофейный напиток с молоком 200 г	Какао с молоком сгущенным 200 г	Колбасные изделия 100г	Какао с молоком 200 г	Чай каркаде с сахаром 200 г	Чай с молоком и сахаром 200 г
Фрукт 150 г.	Яйцо вареное 40 г	Чай с лимоном 200г	Вафли весовые 60 г	Яйцо вареное 40г	Батон нарезной 30г
	Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб пшеничный 20 г			
560 г 537,7 ккал	560 г 627,16 ккал	560 г 628,26 ккал	560 г 619,7 ккал	550 г 622,30 ккал	580г 583,01 ккал
ОБЕД 13.25-15.00	ОБЕД 13.25-15.00	ОБЕД 13.25-15.00	ОБЕД 13.25-15.00	ОБЕД 13.25-15.00	ОБЕД 13.25-15.00
Салат из свежих огурцов и помидоров 100 г	Икра свекольная 100 г	Помидор в нарезке 100г	Салат из соленых огурцов с луком 100г	Огурец в нарезке 100 г	
Щи из свежей капусты со сметаной 250г	Суп крестьянский с крупой(перловой) 250 г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250 г	Суп сливочный с рыбой(горбуша) 250 г	Суп картофельный с макаронными изделиями 250г	
Котлета рыбная (минтай) 100 г	Жаркое по- домашнему из свинины 250 г	Плов с курицей 250 г	Рагу из курицы 250 г	Печень говяжья по-строгановски 120 г	
Каша гречневая рассыпчатая 200 г	Компот из груш 200 г	Кисель из облепихи 200 г	Компот из смеси сухофруктов 200 г	Каша перловая рассыпчатая 200 г	
Сок 200 г	Хлеб ржаной 30 г	Хлеб ржаной 30 г	Батон нарезной 30 г	Напиток из шиповника 200 г	
Хлеб ржаной 30 г		Хлеб пшеничный 20 г	Хлеб ржаной 30 г	Хлеб пшеничный 20 г	
880 г 820.828 ккал	830 г 849,653 ккал	850 г 729,288 ккал	860г 800,2563ккал	890 г 912,46 ккал	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

7- 11 лет Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1, день 1						
Завтрак 7- 11 лет						
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	120	0,312	0,2	13,692	62,4
	Яблоки свежие	120				
	Творожок	150	24	3,75	83	173,5
	Творожок	150				
	Бутерброды с сыром и маслом 50г	50	6,68	8,45	19,39	180
	Сыр	15				
	Масло сливочное	5				
	Батон нарезной	30				
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Напиток кофейный	4				
	Молоко сгущенное с сахаром	38				
	Сахар-песок	3				
	Итого за завтрак	520	34,492	15,7	138,382	549,3
Итого за день		520	34,492	15,7	138,382	549,3
Неделя 1, день 2						
Завтрак 7- 11 лет						
	Бутерброд горячий с колбасой 60г	60	3,95	6,485	0,24	179
	Сыр	15				
	Колбаса вареная	10				
	Батон нарезной	30				
	Сметана	10				
	Макаронные изделия с сыром (150гр)	150	7,9	7,2	28,6	210,6
	Макаронные изделия	44,6				
	Сыр	15				
	Масло сливочное	3,8				
	Соль пищевая йодированная	0,5				
	Чай зеленый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Сахар-песок	7				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»

	Лимон	7				
	Чай весовой	2				
	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6
	Яйцо вареное	40				
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853
	Хлеб ржаной	30				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06
	Хлеб пшеничный	20				
	Итого за завтрак	500	20,64	18,195	60,008	587,013
Итого за день		500	20,64	18,195	60,008	587,013
Неделя 1, день 3						
Завтрак 7- 11 лет						
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Сахар-песок	7				
	Лимон	7				
	Чай весовой	2				
	Яблоки, фаршированные изюмом (100г)	100	0,6	0,4	22,7	96
	Яблоки свежие	88				
	Изюм	9				
	Сахар-песок	10				
	Омлет с сыром (150г)	150	19	26,6	2,9	326,8
	Молоко питьевое	53,6				
	Сыр	33,2				
	Яйцо куриное	85,7				
	Масло сливочное	10,7				
	Соль пищевая йодированная	0,4				
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853
	Хлеб ржаной	30				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06
	Хлеб пшеничный	20				
	Итого за завтрак	500	23,61	27,46	56,518	563,613
Итого за день		500	23,61	27,46	56,518	563,613
Неделя 1, день 4						
Завтрак 7- 11 лет						
	Каша вязкая молочная овсяная (200г)	200	8,6	12,8	34,2	285,8

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»

	Крупа Геркулес	50				
	Молоко питьевое	100				
	Сахар-песок	3				
	Масло сливочное	25				
	Соль пищевая йодированная	1				
	Бутерброды с маслом 40г	40	2,45	7,55	14,52	136
	Масло сливочное	10				
	Батон нарезной	30				
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Сахар-песок	7				
	Чай Каркаде	2				
	Батончик фруктовый	60	2	0,2	44	150
	Батончик фруктовый	60				
	Итого за завтрак	500	13,25	20,55	99,22	598,6
Итого за день		500	13,25	20,55	99,22	598,6
Неделя 1, день 5						
Завтрак 7- 11 лет						
	Соус красный основной (сладкий)	60	1,98	1,62	5,34	43,86
	Повидло	60				
	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Сахар-песок	7				
	Чай весовой	2				
	Запеканка из творога (150г)	150	25,6	16,1	25	347,8
	Творог	139,5				
	Яйцо куриное	4				
	Крупа Манная	9,7				
	Сахар-песок	9,7				
	Сметана	5,2				
	Масло сливочное	5,2				
	Соль пищевая йодированная	0,4				
	Ванилин	0,01				
	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6
	Яйцо вареное	40				
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853
	Хлеб ржаной	30				

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06
	Хлеб пшеничный	20				
	Итого за завтрак	500	36,27	22,23	61,308	587,973
Итого за день		500	36,27	22,23	61,308	587,973
Неделя 1, день 6						
Завтрак 7- 11 лет						
	Макароны отварные (150г)	150	5,3	5,5	32,7	202
	Макаронные изделия	51				
	Масло сливочное	6,8				
	Соль пищевая йодированная	0,5				
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Какао	5				
	Молоко питьевое	130				
	Сахар-песок	7				
	Колбасные изделия отварные	100	11	23,9	1,6	150
	Сосиски "Молочные"	50				
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853
	Хлеб ржаной	30				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06
	Хлеб пшеничный	20				
	Итого за завтрак	500	24,61	34,26	71,018	572,113
Итого за день		500	24,61	34,26	71,018	572,113
Неделя 2, день 1						
Завтрак 7- 11 лет						
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	120	0,312	0,2	13,692	62,4
	Яблоки свежие	120				
	Творожок	150	24	3,75	83	173,5
	Творожок	150				
	Бутерброд горячий с колбасой 60г	60	3,95	6,485	0,24	179
	Сыр	15				
	Колбаса вареная	10				
	Батон нарезной	30				
	Сметана	10				
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Какао	5				

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Молоко питьевое	130				
	Сахар-песок	7				
	Итого за завтрак	530	32,862	14,835	109,432	522,1
Итого за день		530	32,862	14,835	109,432	522,1
Неделя 2, день 2						
Завтрак 7- 11 лет						
	Каша жидкая молочная рисовая (200г)	200	5,2	6,5	28,4	193,7
	Рис	30,8				
	Молоко питьевое	118				
	Сахар-песок	3				
	Масло сливочное	4				
	Соль пищевая йодированная	1				
	Бутерброды горячий с сыром 50гр	50	5,567	7,042	16,159	150
	Сыр	12,5				
	Масло сливочное	4,167				
	Батон нарезной	25				
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
	Чай весовой	4				
	Молоко сгущенное с сахаром	38				
	Сахар-песок	3				
	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6
	Яйцо вареное	40				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06
	Хлеб пшеничный	20				
	Итого за завтрак	510	20,567	21,052	76,829	578,76
Итого за день		510	20,567	21,052	76,829	578,76
Неделя 2, день 3						
Завтрак 7- 11 лет						
	Бутерброды с маслом 40г	40	2,45	7,55	14,52	136
	Масло сливочное	10				
	Батон нарезной	30				
	Макаронные изделия (150г)	150	5,3	5,5	32,7	202
	Макаронные изделия	51				
	Масло сливочное	6,8				
	Соль пищевая йодированная	0,5				

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
	Сахар-песок	7				
	Лимон	7				
	Чай весовой	2				
	Колбасные изделия отварные	100	11	23,9	1,6	150
	Сосиски "Молочные"	50				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06
	Хлеб пшеничный	20				
	Итого за завтрак	510	20,57	37,11	65,24	560,96
Итого за день		510	20,57	37,11	65,24	560,96
Неделя 2, день 4						
Завтрак 7- 11 лет						
	Суп молочный с вермишелью	200	5,584	6,12	19,728	156,08
	Масло сливочное	2				
	Сахар-песок	2				
	Макаронные изделия	16				
	Соль пищевая йодированная	1,6				
	Молоко питьевое	140				
	Бутерброды горячий с сыром 50гр	50	5,567	7,042	16,159	150
	Сыр	12,5				
	Масло сливочное	4,167				
	Батон нарезной	25				
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
	Какао	5				
	Молоко питьевое	130				
	Сахар-песок	7				
	Батончик фруктовый	60	2	0,2	44	150
	Батончик фруктовый	60				
	Итого за завтрак	510	17,751	17,762	92,387	563,28
Итого за день		510	17,751	17,762	92,387	563,28
Неделя 2, день 5						
Завтрак 7- 11 лет						
	Каша вязкая молочная пшенная (200г)	200	8,3	11,7	37,5	288
	Крупа Пшено	50				
	Молоко питьевое	124				

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Сахар-песок	3				
	Масло сливочное	10				
	Соль пищевая йодированная	1				
	Бутерброд горячий с колбасой 60г	60	3,95	6,485	0,24	179
	Сыр	15				
	Колбаса вареная	10				
	Батон нарезной	30				
	Сметана	10				
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Сахар-песок	7				
	Чай Каркаде	2				
	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6
	Яйцо вареное	40				
	Итого за завтрак	500	17,23	22,235	44,49	550,4
Итого за день		500	17,23	22,235	44,49	550,4
Неделя 2, день 6						
Завтрак 7- 11 лет						
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	120	0,312	0,2	13,692	62,4
	Яблоки свежие	120				
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
	Молоко питьевое	50				
	Сахар-песок	7				
	Чай весовой	1				
	Омлет натуральный 150г	150	12,7	19,2	3,2	237
	Молоко питьевое	57,7				
	Яйцо куриное	92,3				
	Масло сливочное	11,5				
	Соль пищевая йодированная	0,5				
	Батон нарезной	30	4,56	0,48	29,16	135,21
	Батон нарезной	30				
	Итого за завтрак	500	19,172	21,28	54,652	488,11
Итого за день		500	19,172	21,28	54,652	488,11

Прием пищи

Наименование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества

Энергетическая
ценность

№ рецептуры

белки

жиры

углеводы

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

Неделя 1, день 1							
обед 7-11 лет							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (60г)	60	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Лук репчатый	9,6					
	Огурцы свежие	28					
	Помидоры свежие	28,4					
	Масло подсолнечное	4					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Лук зеленый	2					
	Зелень овощная	2,5					
	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	66,6	117
	Картофель	40,04					
	Капуста белокочанная	16					
	Морковь	7,8					
	Лук репчатый	8,06					
	Масло подсолнечное	4					
	Соль пищевая йодированная	1,6					
	Зеленый горошек консервированный	5,98					
	Рис припущенный (150г)	150	3,4	5,4	34,9	202,1	54-7г-2020
	Рис	51,8					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	Сок	200	1	0,2	24	86	293
	Сок (персиковый)	200					
	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,8	8,6	165,2	54-2р-2020
	Горбуша с/м ПСГ	80					
	Хлеб пшеничный	19					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное	2					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	760	27,69	20,58	101,378	682,713	
полдник 7-11 лет							
	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	386
	Кефир	200					
	Кекс "Творожный"	100	10,6	18,2	47,6	396,6	54-5в-2020
	Яйцо куриное	6,6					
	Мука в/с	38,6					
	Сахарная пудра	1,4					
	Сахар-песок	22					
	Творог	33,4					
	Масло сливочное	20					
	Итого за полдник	300	16,6	23,2	55,6	496,6	
Итого за день		1060	44,29	43,78	156,978	1179,313	
Неделя 1, день 2							
Обед 7-11 лет							
	Икра морковная (60 гр)	60	1,7	5,7	8,1	90,6	54-12з-2020
	Морковь	60					
	Лук репчатый	14,4					
	Томатная паста	22,4					
	Сахар-песок	0,9					
	Масло подсолнечное	6,4					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Лимонная кислота	0,4					
	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020
	Картофель	50					
	Горох колотый	16					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	зелень сушеная	2					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Каша гречневая рассыпчатая 150г	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Крупа Гречневая	69					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Масло сливочное	6,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн-2020
	Сахар-песок	7					
	Яблоки свежие	20					
	Котлеты из говядины (100г)	100	17,4	13,8	15,6	265	339
	Говядина б/к тазобедренный отруб	82					
	Молоко питьевое	23					
	Хлеб пшеничный	19					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	730	35,7	32,16	93	811,7	
полдник 7-11 лет							
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Чай весовой	2					
	Калач сметанный дрожжевой	100	9,6	5	62,4	308	120
	Мука в/с	67					
	Ванилин	2					
	Сахар-песок	10					
	Яйцо куриное	7,1					
	Сахарная пудра	2					
	Сметана	50					
	Дрожжи пресованные	2,7					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	Масло сливочное	2,5					
	Итого за полдник	300	9,8	5	68,9	334,8	
Итого за день		1030	45,5	37,16	161,9	1146,5	
Неделя 1, день 3							
Обед 7-11 лет							
	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	54-9с-2020
	Картофель	40					
	Крупа фасоль	16					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Лук репчатый	8					
	Морковь	10					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Плов из отварной свинины (200г)	200	15,2	15,4	38,6	354,4	54-11м-2020
	Рис	54,4					
	Окорок свиной б/к	64,8					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	20					
	Масло сливочное	8					
	Соль пищевая йодированная	0,8					
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	289
	Шиповник	20					
	Сахар-песок	15					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Горошек зеленый 60г	60	1,8	0,15	3,6	22,2	54-20з-2020
	Зеленый горошек консервированный	60					
	Итого за обед	710	28,17	20,59	101,828	662,283	
полдник 7-11 лет							
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Чай Каркаде	2					
	Пирожки печеные с яблоками	100	7,734	6,48	48,16	282,134	335.08
	Сахар-песок	3,334					
	Масло сливочное	5					
	Мука в/с	48					
	Яйцо куриное	7,134					
	Соль пищевая йодированная	0,534					
	Масло подсолнечное	1,467					
	Дрожжи пресованные	0,534					
	Фарш яблочный	41,334					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Итого за полдник	300	7,934	6,48	54,66	308,934	
Итого за день		1010	36,104	27,07	156,488	971,217	
Неделя 1, день 4							
Обед 7-11 лет							
	Салат из свеклы с черносливом (60г)	60	0,825	3,3	7,725	63,75	54-18з-2020
	Свекла	49,8					
	Слива сушеная	7,2					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	169,38	54-3с-2020
	Сметана	10					
	Картофель	60					
	Крупа Перловая	4					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Огурцы соленые	12					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Птица отварная	120	19,877	19,877	1,059	264,742	366
	Голень куриная	120					
	Лук репчатый	2,182					
	Соль пищевая йодированная	1,091					
	Томатная паста	2,182					
	Капуста тушеная (150г)	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8г-2020
	Морковь	6					
	зелень сушеная	3					
	Сахар-песок	4,5					
	Мука в/с	1,8					
	Томатная паста	12					
	Капуста белокочанная	157,5					
	Лук репчатый	9					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	280
	Сахар-песок	15					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Курага	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	750	31,602	34,577	77,564	784,632	
полдник 7-11 лет							
	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	386
	Кефир	200					
	Пирожки печеные с капустой	100	7,734	6,48	48,16	240	335.01
	Сахар-песок	3,334					
	Масло сливочное	1,467					
	Мука в/с	48					
	Масло подсолнечное	5					
	Соль пищевая йодированная	0,667					
	Яйцо куриное	7,134					
	Дрожжи прессованные	0,534					
	Фарш из свежей капусты	41,334					
	Итого за полдник	300	13,734	11,48	56,16	340	
Итого за день		1050	45,336	46,057	133,724	1124,632	
Неделя 1, день 5							
Обед 7-11 лет							
	Огурец в нарезке (60г)	60	0,6	0,1	2	11,3	54-2з-2020
	Огурцы свежие	60					
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	136,06	54-1с-2020
	Зелень овощная	0,4					
	Сметана	10					
	Мука в/с	2					
	Томатная паста	1,2					
	Капуста белокочанная	56					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Картофельное пюре 150г	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2020
	Картофель	126					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Молоко питьевое	24					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,1	18,9	113,79	283
	Смесь фруктов сушеных	20					
	Сахар-песок	10					
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики 100г"	100	9,4	8,1	9,9	150	350
	Говядина б/к тазобедренный отруб	44					
	Молоко питьевое	30					
	Лук репчатый	20,5					
	Мука в/с	6,5					
	Рис	5,9					
	Масло сливочное	2,5					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль пищевая йодированная	0,7					
	Сметана	30					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Батон нарезной	30	4,56	0,48	29,16	135,21	
	Батон нарезной	30					
	Итого за обед	770	24,91	21,14	99,858	760,013	
полдник 7-11 лет							
	Кисель из вишни	200	0,2	0	13	52,9	54-22хн-2020
	Крахмал картофельный	6					
	Сахар-песок	7					
	Вишня с/м	24					
	Булочка с корицей	100	7,757	1,354	58,186	280,334	311
	Мука в/с	67,5					
	Сахар-песок	11,667					
	Соль пищевая йодированная	0,834					
	Дрожжи прессованные	1,334					
	Яйцо куриное	5					
	Масло сливочное	6,667					
	Корица молотая	0,667					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Итого за полдник	300	7,957	1,354	71,186	333,234	
Итого за день		1070	32,867	22,494	171,044	1093,247	
Неделя 2, день 1							
Обед 7-11 лет							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (60г)	60	0,7	4,1	2,5	49,9	54-5з-2020
	Лук репчатый	9,6					
	Огурцы свежие	28					
	Помидоры свежие	28,4					
	Масло подсолнечное	4					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Лук зеленый	2					
	Зелень овощная	2,5					
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,7	136,06	54-1с-2020
	Зелень овощная	0,4					
	Сметана	10					
	Мука в/с	2					
	Томатная паста	1,2					
	Капуста белокочанная	56					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Каша гречневая рассыпчатая 150г	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020
	Крупа Гречневая	69					
	Масло сливочное	6,8					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	Сок	200	1	0,2	24	86	293
	Сок (персиковый)	200					
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Филе минтая	80					
	Хлеб пшеничный	19					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное	2					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Соль пищевая йодированная	0,4					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	760	32,33	20,52	100,918	739,673	
полдник 7-11 лет							
	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	100	386
	Кефир	200					
	Булочка Школьная	100	8,571	0,933	60,926	246,667	428
	Мука в/с	81,667					
	Масло сливочное	2,334					
	Сахар-песок	4,667					
	Масло подсолнечное	0,4					
	Дрожжи прессованные	1,25					
	Соль пищевая йодированная	1,167					
	Итого за полдник	300	14,571	5,933	68,926	346,667	
Итого за день		1060	46,901	26,453	169,844	1086,34	
Неделя 2, день 2							
Обед 7-11 лет							
	Икра свекольная 60	60	1,035	3,195	5,13	53,46	54-15з-2020
	Свекла	33,75					
	Лук репчатый	8,1					
	Томатная паста	12,6					
	Сахар-песок	0,54					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Соль пищевая йодированная	0,135					
	Лимонная кислота	0,225					
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,12	6,22	10,74	119,44	54-10с-2020
	Сметана	10					
	Картофель	20					
	Крупа Перловая	8					
	Капуста белокочанная	24					
	Лук репчатый	8					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Морковь	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Жаркое по-домашнему из св., (200г)	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9м-2020
	Картофель	103,8					
	Окорок свиной б/к	101					
	Томатная паста	6,5					
	Лук репчатый	13,8					
	Масло сливочное	6,5					
	Лавровый лист	0,025					
	Соль пищевая йодированная	0,8					
	Чеснок	1					
	Компот из груш	200	0,18	0,13	28,17	110	282.04
	Груша сушеная	30					
	Сахар-песок	24					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	710	30,145	29,305	85,358	718,813	
полдник 7-11 лет							
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	289
	Шиповник	20					
	Сахар-песок	15					
	Пирожки печеные с картофелем	100	7,734	6,48	48,16	282,667	335.02
	Сахар-песок	3,334					
	Масло сливочное	5					
	Мука в/с	48					
	Соль пищевая йодированная	0,534					
	Яйцо куриное	7,134					
	Масло сливочное	5					
	Дрожжи прессованные	2,667					
	Фарш картофельный с луком	41,6					
	Итого за полдник	300	8,414	6,48	69,17	329,537	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

Итого за день		1010	38,559	35,785	154,528	1048,35	
Неделя 2, день 3							
Обед 7-11 лет							
	Помидор в нарезке (60г)	60	0,9	0,2	3	17,1	54-3з-2020
	Помидоры свежие	60					
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	54-1с-2020
	Морковь	10					
	зелень сушеная	0,4					
	Свекла	32					
	Капуста белокочанная	16					
	Сахар-песок	2					
	Сметана	10					
	Томатная паста	6					
	Картофель	16					
	Лук репчатый	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Лимонная кислота	0,2					
	Плов с курицей (200г)	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Филе цыпленка бройлера	106,7					
	Рис	45,3					
	Томатная паста	10,7					
	Лук репчатый	6,7					
	Морковь	10,7					
	Масло подсолнечное	6,7					
	Соль пищевая йодированная	0,8					
	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8	54-24хн-2020
	Крахмал картофельный	6					
	Сахар-песок	7					
	Облепиха с/м	24					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Батон нарезной	30	4,56	0,48	29,16	135,21	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Батон нарезной	30					
	Итого за обед	720	39,95	16,28	101,858	707,783	
полдник 7-11 лет							
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Чай Каркаде	2					
	Слойка с сахаром	100	4,587	8,72	37,28	248	408\1
	Тесто слоеное дрожжевое	82,667					
	Мука в/с	6,667					
	Яйцо куриное	5,334					
	Сахар-песок	6,667					
	Итого за полдник	300	4,787	8,72	43,78	274,8	
Итого за день		1020	44,737	25	145,638	982,583	
Неделя 2, день 4							
Обед 7-11 лет							
	Салат из соленых огурцов с луком 60г	60	0,51	3,048	1,986	36,9	30
	Огурцы соленые	48					
	Лук репчатый	9					
	Масло подсолнечное	3					
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7,38	5,98	9,54	121,44	54-16с-2020
	Горбуша с/м ПСГ	30					
	Картофель	55					
	Молоко питьевое	15					
	Лук репчатый	5					
	Морковь	5					
	Масло сливочное	5					
	Лавровый лист	0,02					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Рагу из курицы (200гр)	200	21	7	17,5	217,4	54-22м-2020
	Филе цыпленка бройлера	83					
	Картофель	91					
	Мука в/с	1,1					
	Томатная паста	7					
	Лук репчатый	11,5					
	Морковь	19					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	зелень сушеная	3					
	Масло подсолнечное	6					
	Лавровый лист	0,03					
	Соль пищевая йодированная	0,8					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,1	18,9	113,79	283
	Смесь фруктов сушеных	20					
	Сахар-песок	10					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Батон нарезной	30	4,56	0,48	29,16	135,21	
	Батон нарезной	30					
	Итого за обед	720	36,08	16,908	91,584	692,593	
полдник 7-11 лет							
	Чай зеленый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Лимон	7					
	Чай весовой	2					
	Булочка чайная с творогом	100	6,454	8,627	35,64	245,334	440
	Мука в/с	52					
	Сахар-песок	0,774					
	Дрожжи прессованные	2					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	Масло сливочное	5,334					
	Яйцо куриное	8					
	Изюм	6,667					
	Творог	20					
	Ванилин	0,027					
	Итого за полдник	300	6,754	8,627	42,34	273,234	
Итого за день		1020	42,834	25,535	133,924	965,827	
Неделя 2, день 5							
Обед 7-11 лет							
	Огурец в нарезке (60г)	60	0,6	0,1	2	11,3	54-2з-2020
	Огурцы свежие	60					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Картофель	80					
	Макароны Вермишель любительская	8					
	Лук репчатый	8					
	Морковь	8					
	Масло подсолнечное	2					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Печень говяжья по-строгановски	120	20,404	4,175	1,875	403,8	192
	Соль пищевая йодированная	2					
	Печень говяжья	112,4					
	Масло сливочное	9					
	Масло подсолнечное	5					
	Мука в/с	1,4					
	Сметана	40					
	Лук репчатый	10					
	Каша перловая рассыпчатая (150г)	150	4,4	5,9	30,5	192,9	54-5г-2020
	Крупа Перловая	49,9					
	Масло сливочное	7,5					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	289
	Шиповник	20					
	Сахар-песок	15					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	750	32,764	13,115	83,605	819,53	
полдник 7-11							
	Йогурт	210	5,8	5	8	101	470
	Йогурт 210г	210					
	Ватрушка с повидлом	100	6,085	0,656	70,508	292,094	330
	Мука в/с	54,667					
	Сахар-песок	5,334					
	Масло сливочное	2,667					
	Дрожжи прессованные	2					
	Масло подсолнечное	0,334					
	Повидло	40					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Соль пищевая йодированная	0,667					
	Итого за полдник	310	11,885	5,656	78,508	393,094	
Итого за день		1060	44,649	18,771	162,113	1212,624	
Прием пищи 12-18 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак 12-18 лет							
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,39	0,25	17,115	78	89
	Яблоки свежие	150					
	Творожок	150	24	3,75	83	173,5	
	Творожок	150					
	Бутерброды с сыром и маслом 50г	50	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр	15					
	Масло сливочное	5					
	Батон нарезной	30					
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020
	Напиток кофейный	4					
	Молоко сгущенное с сахаром	38					
	Сахар-песок	3					
	Итого за завтрак	550	34,57	15,75	141,805	564,9	
Обед 12-18 лет							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (100г)	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Лук репчатый	12					
	Огурцы свежие	35					
	Помидоры свежие	48					
	Масло подсолнечное	5					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Зелень овощная	2					
	Лук зеленый	2					
	Суп из овощей	250	1,725	4,525	8,95	83,25	117
	Картофель	50,05					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Капуста белокочанная	20					
	Морковь	9,75					
	Лук репчатый	10,075					
	Масло подсолнечное	5					
	Соль пищевая йодированная	2					
	Зеленый горошек консервированный	7,475					
	Рис отварной (200Г)	200	4,8	7,2	48,6	307,38	54-6г-2020
	Рис	72					
	Масло сливочное	9,1					
	Соль пищевая йодированная	0,7					
	сок	200	1	0,2	24	86	293
	Сок (персиковый)	200					
	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,8	8,6	165,2	54-2р-2020
	Горбуша с/м ПСГ	80					
	Хлеб пшеничный	19					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное	2					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	900	29,735	24,385	117,468	817,243	
Итого за день		1450	64,305	40,135	259,273	1382,143	
Неделя 1, день 2							
Завтрак 12-18 лет							
	Бутерброд горячий с колбасой 60г	60	3,95	6,485	0,24	179	8
	Сыр	15					
	Колбаса вареная	10					
	Батон нарезной	30					
	Сметана	10					
	Макароны отварные с сыром (200г)	200	10,5	9,6	38,2	280,9	54-3г-2020
	Сыр	20					
	Масло сливочное	5,1					
	Соль пищевая йодированная	0,7					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Макаронные изделия	59,5					
	Чай зеленый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Лимон	7					
	Чай весовой	2					
	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020
	Яйцо вареное	40					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за завтрак	550	23,24	20,595	69,608	657,313	
Обед 12-18 лет							
	Икра морковная (100г)	100	2,1	7,1	10,1	113,1	54-12з-2020
	Морковь	75					
	Лук репчатый	18					
	Томатная паста	28					
	Сахар-песок	1,2					
	Масло подсолнечное	8					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Лимонная кислота	0,5					
	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,425	54-8с-2020
	Картофель	62,5					
	Горох колотый	20					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	зелень сушеная	2,5					
	Масло подсолнечное	5					
	Лавровый лист	0,05					
	Соль пищевая йодированная	0,375					
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,912	11,79	208,26	202
	Крупа Гречневая	54					
	Масло сливочное	7,2					
	Соль пищевая йодированная	1,26					
	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн-2020

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»

	Сахар-песок	7					
	Яблоки свежие	20					
	Котлеты из говядины (100г)	100	17,4	13,8	15,6	265	339
	Говядина б/к тазобедренный отруб	82					
	Молоко питьевое	23					
	Хлеб пшеничный	19					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	850	36,32	34,722	74,96	836,845	
Итого за день		1400	59,56	55,317	144,568	1494,158	
Неделя 1, день 3							
Завтрак 12-18 лет							
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Лимон	7					
	Чай весовой	2					
	Омлет натуральный 200 г	200	16,9	25,9	4,2	316,3	54-1о-2020
	Молоко питьевое	76,9					
	Яйцо куриное	123,1					
	Масло сливочное	15,4					
	Соль пищевая йодированная	0,6					
	Яблоки, фаршированные изюмом (100г)	100	0,6	0,4	22,7	96	447
	Яблоки свежие	88					
	Изюм	9					
	Сахар-песок	10					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за завтрак	550	21,51	26,76	57,818	553,113	
Обед 12-18 лет							
	Горошек зеленый	100	3	0,25	6	37	54-20з-2020
	Зеленый горошек консервированный	100					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Суп картофельный с фасолью	250	8,475	5,725	18	157,375	54-9с-2020
	Картофель	50					
	Крупа фасоль	20					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	12,5					
	Масло подсолнечное	5					
	Лавровый лист	0,05					
	Соль пищевая йодированная	0,375					
	Плов из отварной свинины (250г)	250	19,1	19,3	48,2	443	54-11м-2020
	Рис	68					
	Окорок свиной б/к	81					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	25					
	Масло сливочное	10					
	Соль пищевая йодированная	1					
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	289
	Шиповник	20					
	Сахар-песок	15					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	820	32,775	25,435	102,93	729,305	
Итого за день		1370	54,285	52,195	160,748	1282,418	
Неделя 1, день 4							
Завтрак 12-18 лет							
	Каша вязкая молочная овсяная (250г)	250	10,7	15,9	42,7	357,1	54-9к-2020
	Крупа Геркулес	62,5					
	Молоко питьевое	125					
	Сахар-песок	3,8					
	Масло сливочное	12,5					
	Соль пищевая йодированная	1,3					
	Бутерброды с маслом 40г	40	2,45	7,55	14,52	136	1
	Масло сливочное	10					
	Батон нарезной	30					
	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сахар-песок	7					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Чай Каркаде	2					
	Вафли весовые	60	2,7	14,4	40,2	129,6	0
	Печенье весовое	60					
	Итого за завтрак	550	16,05	37,85	103,92	649,5	
Обед 12-18 лет							
	Салат из свеклы с черносливом (100г)	100	1,4	5,4	12,9	106,2	54-18з-2020
	Свекла	83					
	Слива сушеная	12					
	Масло подсолнечное	6					
	Рассольник ленинградский	250	5,925	7,8	17	211,725	54-3с-2020
	Сметана	12,5					
	Картофель	75					
	Крупа Перловая	5					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Огурцы соленые	15					
	Масло подсолнечное	5					
	Лавровый лист	0,05					
	Соль пищевая йодированная	0,375					
	Капуста тушеная	180	8,64	12,24	34,92	180,54	54-8г-2020
	Морковь	14,4					
	зелень сушеная	7,2					
	Сахар-песок	1,08					
	Мука в/с	4,32					
	Томатная паста	2,88					
	Капуста белокочанная	378					
	Лук репчатый	21,6					
	Масло сливочное	16,38					
	Соль пищевая йодированная	1,26					
	Птица отварная	120	19,877	19,877	1,059	264,742	366
	Голень куриная	120					
	Лук репчатый	2,182					
	Соль пищевая йодированная	1,091					
	Томатная паста	2,182					
	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	280

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Сахар-песок	15					
	Курага	20					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	870	38,402	45,477	106,559	931,267	
Итого за день		1420	54,452	83,327	210,479	1580,767	
Неделя 1, день 5							
Завтрак 12-18 лет							
	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Чай весовой	2					
	Запеканка из творога 200г	200	34,2	21,3	33,3	435,1	54-1т-2020
	Творог	186					
	Яйцо куриное	5,3					
	Крупа Манная	12,9					
	Сахар-песок	12,9					
	Сметана	6,9					
	Масло сливочное	6,9					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	Ванилин	0,01					
	Соус красный основной (сладкий)	50					
	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020
	Яйцо вареное	40					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за завтрак	490	42,89	25,81	64,268	631,413	
Обед 12-18 лет							
	Огурец в нарезке (100гр)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
	Огурцы свежие	100					
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,775	7,575	7,125	170,075	54-1с-2020
	Зелень овощная	0,5					
	Сметана	12,5					
	Мука в/с	2,5					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Томатная паста	1,5					
	Капуста белокочанная	70					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Масло подсолнечное	5					
	Лавровый лист	0,05					
	Соль пищевая йодированная	0,375					
	Пюре картофельное	180	3,78	7,2	10,98	158,4	377
	Картофель	151,74					
	Молоко питьевое	27					
	Масло сливочное	8,1					
	Соль пищевая йодированная	0,72					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,1	18,9	113,79	283
	Смесь фруктов сушеных	20					
	Сахар-песок	10					
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики 100г"	100	9,4	8,1	9,9	150	350
	Говядина б/к тазобедренный отруб	44					
	Молоко питьевое	30					
	Лук репчатый	20,5					
	Мука в/с	6,5					
	Рис	5,9					
	Масло сливочное	2,5					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль пищевая йодированная	0,7					
	Сметана	30					
	Батон нарезной	30	4,56	0,48	29,16	135,21	
	Батон нарезной	30					
	Итого за обед	860	24,755	23,555	78,565	741,575	
Итого за день		1350	67,645	49,365	142,833	1372,988	
Неделя 1, день 6							
Завтрак 12-18 лет							
	Макаронны отварные (200г)	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Макаронные изделия	68					
	Масло сливочное	9,1					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Соль пищевая йодированная	0,7					
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Какао	5					
	Молоко питьевое	130					
	Сахар-песок	7					
	Колбасные изделия отварные	100	11	23,9	1,6	150	205
	Сосиски "Молочные"	50					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за завтрак	550	26,41	36,16	82,018	639,413	
Обед 12-18 лет							
	Итого за обед	0					
Итого за день		550	26,41	36,16	82,018	639,413	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,39	0,25	17,115	78	89
	Яблоки свежие	150					
	Творожок	150	24	3,75	83	173,5	
	Творожок	150					
	Бутерброд горячий с колбасой 60г	60	3,95	6,485	0,24	179	8
	Сыр	15					
	Колбаса вареная	10					
	Батон нарезной	30					
	Сметана	10					
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Какао	5					
	Молоко питьевое	130					
	Сахар-песок	7					
	Итого за завтрак	560	32,94	14,885	112,855	537,7	
Обед 12-18 лет							
	Салат из свежих помидоров и огурцов (100г)	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	Лук репчатый	12					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Огурцы свежие	35					
	Помидоры свежие	48					
	Масло подсолнечное	5					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Зелень овощная	2					
	Лук зеленый	2					
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,775	7,575	7,125	170,075	54-1с-2020
	Зелень овощная	0,5					
	Сметана	12,5					
	Мука в/с	2,5					
	Томатная паста	1,5					
	Капуста белокочанная	70					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Масло подсолнечное	5					
	Лавровый лист	0,05					
	Соль пищевая йодированная	0,375					
	Каша гречневая рассыпчатая (200г)	200	11	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020
	Крупа Гречневая	92					
	Масло сливочное	9,1					
	Соль пищевая йодированная	0,7					
	Сок	200	1	0,2	24	86	293
	Сок (персиковый)	200					
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Филе минтая	80					
	Хлеб пшеничный	19					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное	2					
	Соль пищевая йодированная	0,4					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Итого за обед	880	35,065	25,375	105,223	820,828	
Итого за день		1440	68,005	40,26	218,078	1358,528	
Неделя 2, день 2							
Завтрак 12-18 лет							

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Каша жидкая молочная рисовая (250г)	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	Рис	38,5					
	Молоко питьевое	147,5					
	Сахар-песок	3,8					
	Масло сливочное	5					
	Соль пищевая йодированная	1,3					
	Бутерброды горячий с сыром 50гр	50	5,567	7,042	16,159	150	3
	Сыр	12,5					
	Масло сливочное	4,167					
	Батон нарезной	25					
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020
	Чай весовой	4					
	Молоко сгущенное с сахаром	38					
	Сахар-песок	3					
	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020
	Яйцо вареное	40					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за завтрак	560	21,967	22,652	84,129	627,16	
Обед 12-18 лет							
	Икра свекольная (100г)	100	2,3	7,1	11,4	118,8	54-15з-2020
	Свекла	75					
	Лук репчатый	18					
	Томатная паста	28					
	Сахар-песок	1,2					
	Масло подсолнечное	8					
	Соль пищевая йодированная	0,3					
	Лимонная кислота	0,5					
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,775	13,425	149,3	54-10с-2020
	Сметана	12,5					
	Картофель	25					
	Крупа Перловая	10					
	Капуста белокочанная	30					
	Лук репчатый	10					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Морковь	10					
	Масло подсолнечное	5					
	Лавровый лист	0,05					
	Соль пищевая йодированная	0,375					
	Жаркое по-домашнему из св., (250г)	250	25,1	24,2	21,5	403,7	54-9м-2020
	Картофель	129,8					
	Окорок свиной б/к	126,2					
	Томатная паста	8,1					
	Лук репчатый	17,2					
	Масло сливочное	8,1					
	Лавровый лист	0,03					
	Соль пищевая йодированная	1					
	Чеснок	1					
	Компот из груш	200	0,18	0,13	28,17	110	282.04
	Груша сушеная	30					
	Сахар-песок	24					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Итого за обед	830	36,17	39,505	88,993	849,653	
Итого за день		1390	58,137	62,157	173,122	1476,813	
Неделя 2, день 3							
Завтрак 12-18 лет							
	Бутерброды с маслом 40г	40	2,45	7,55	14,52	136	1
	Масло сливочное	10					
	Батон нарезной	30					
	Макароны отварные (200г)	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Макаронные изделия	68					
	Масло сливочное	9,1					
	Соль пищевая йодированная	0,7					
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Лимон	7					
	Чай весовой	2					
	Колбасные изделия отварные	100	11	23,9	1,6	150	205
	Сосиски "Молочные"	50					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за завтрак	560	22,37	39,01	76,24	628,26	
Обед 12-18 лет							
	Помидор в нарезке (100г)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	54-3з-2020
	Помидоры свежие	100					
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,875	7,625	12,625	142,775	54-1с-2020
	Морковь	12,5					
	зелень сушеная	0,5					
	Свекла	40					
	Капуста белокочанная	20					
	Сахар-песок	2,5					
	Сметана	12,5					
	Томатная паста	7,5					
	Картофель	20					
	Лук репчатый	10					
	Масло подсолнечное	5					
	Лавровый лист	0,05					
	Соль пищевая йодированная	0,375					
	Лимонная кислота	0,25					
	Плов с курицей (250 г)	250	34	10,1	41,5	393,4	54-12м-2020
	Филе цыпленка бройлера	133,4					
	Рис	56,6					
	Томатная паста	13,4					
	Лук репчатый	8,4					
	Морковь	13,4					
	Масло подсолнечное	8,4					
	Соль пищевая йодированная	1					
	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8	54-24хн-2020
	Крахмал картофельный	6					
	Сахар-песок	7					
	Облепиха с/м	24					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612
	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	850	44,985	19,485	94,043	729,288	
Итого за день		1410	67,355	58,495	170,283	1357,548	
Неделя 2, день 4							
Завтрак 12-18 лет							
	Суп молочный с вермишелью	250	6,98	7,65	24,66	195,1	53
	Масло сливочное	2,5					
	Сахар-песок	2,5					
	Макаронные изделия	20					
	Соль пищевая йодированная	2					
	Молоко питьевое	175					
	Бутерброды горячий с сыром 50гр	50	5,567	7,042	16,159	150	3
	Сыр	12,5					
	Масло сливочное	4,167					
	Батон нарезной	25					
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Какао	5					
	Молоко питьевое	130					
	Сахар-песок	7					
	Вафли весовые	60	2,7	14,4	40,2	129,6	0
	Печенье весовое	60					
	Итого за завтрак	560	19,847	33,492	93,519	581,9	
Обед 12-18 лет							
	Салат из соленых огурцов с луком (100г)	100	0,2	6	1,2	60	16
	Огурцы соленые	80					
	Лук репчатый	15,1					
	Масло подсолнечное	6					
	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,225	7,475	11,925	151,8	54-16с-2020
	Горбуша с/м ПСГ	37,5					
	Картофель	68,75					
	Молоко питьевое	18,75					
	Лук репчатый	6,25					
	Морковь	6,25					
	Масло сливочное	6,25					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Лавровый лист	0,025					
	Соль пищевая йодированная	0,375					
	Рагу из курицы (250г)	250	26,2	8,8	21,9	271,6	54-22м-2020
	Филе цыпленка бройлера	103,8					
	Картофель	114					
	Мука в/с	1,4					
	Томатная паста	9					
	Лук репчатый	14,4					
	Морковь	23,8					
	Зелень овощная	3,8					
	Масло подсолнечное	8					
	Лавровый лист	0,04					
	Соль пищевая йодированная	1					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,1	18,9	113,79	283
	Смесь фруктов сушеных	20					
	Сахар-песок	10					
	Хлеб ржаной	30	2,19	0,3	14,498	67,853	612.04
	Хлеб ржаной	30					
	Батон нарезной	30	4,56	0,48	29,16	135,21	
	Батон нарезной	30					
	Итого за обед	860	42,815	23,155	97,583	800,253	
Итого за день		1420	62,662	56,647	191,102	1382,153	
Неделя 2, день 5							
Завтрак 12-18 лет							
	Каша вязкая молочная пшенная (250г)	250	10,4	14,5	46,9	359,9	54-6к-2020
	Крупа Пшено	62,5					
	Молоко питьевое	130					
	Сахар-песок	3,8					
	Масло сливочное	12,5					
	Соль пищевая йодированная	1,3					
	Бутерброд горячий с колбасой 60г	60	3,95	6,485	0,24	179	8
	Сыр	15					
	Колбаса вареная	10					
	Батон нарезной	30					
	Сметана	10					

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сахар-песок	7					
	Чай Каркаде	2					
	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,6	54-6о-2020
	Яйцо вареное	40					
	Итого за завтрак	550	19,33	25,035	53,89	622,3	
Обед 12-18 лет							
	Огурец в нарезке (100гр)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
	Огурцы свежие	100					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,475	23,125	149,5	54-7с-2020
	Картофель	100					
	Макароны Вермишель любительская	10					
	Лук репчатый	10					
	Морковь	10					
	Масло подсолнечное	2,5					
	Лавровый лист	0,05					
	Соль пищевая йодированная	0,375					
	Печень говяжья по-строгановски	120	20,404	4,175	1,875	403,8	192
	Соль пищевая йодированная	2					
	Печень говяжья	112,4					
	Масло сливочное	9					
	Масло подсолнечное	5					
	Мука в/с	1,4					
	Сметана	40					
	Лук репчатый	10					
	Каша перловая рассыпчатая (200г)	200	5,9	7,9	40,6	257,2	54-5г-2020
	Крупа Перловая	66,6					
	Масло сливочное	10					
	Соль пищевая йодированная	0,5					
	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн-2020
	Сахар-песок	7					
	Вишня сушеная	40					
	Лимонная кислота	0,2					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	45,06	612

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ»**

	Хлеб пшеничный	20					
	Итого за обед	890	35,374	15,91	88,12	912,46	
Итого за день		1440	54,704	40,945	142,01	1534,76	
Неделя 2, день 6							
Завтрак 12-18 лет							
	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	0,39	0,25	17,115	78	89
	Яблоки свежие	150					
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Молоко питьевое	50					
	Сахар-песок	7					
	Чай весовой	1					
	Омлет натуральный 200 г	200	16,9	25,9	4,2	316,3	54-1о-2020
	Молоко питьевое	76,9					
	Яйцо куриное	123,1					
	Масло сливочное	15,4					
	Соль пищевая йодированная	0,6					
	Батон нарезной	30	4,56	0,48	29,16	135,21	
	Батон нарезной	30					
	Итого за завтрак	580	23,45	28,03	59,075	583,01	
Итого за завтрак		580	23,45	28,03	59,075	583,01	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Приложение 2.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 11

12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из соленых огурцов с луком

Номер рецептуры: 30

Наименование сборника рецептов: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»; (авт. Л.С. Коровка, А.Я. Перевалов, В.Н. Белова, Л.А. Наумова. – Уральский региональный центр питания, 2008 г., издание 4-е)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция, 100 гр.		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Огурцы соленые	114	80	10,0	8,0
Лук репчатый	17,9	15	1,79	1,5
или лук зеленый	18,8	15	1,88	1,5
Масло растительное	5	5	0,5	0,5

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	0,85
Жиры (г):	5,08
Углеводы (г):	3,31
Эн. ценность (ккал):	61,50

Ca (мг):	20,93
Mg (мг):	12,74
Fe (мг):	0,55
C (мг):	9,1

Технология приготовления:

Огурцы очищают от кожицы, нарезают тонкими ломтиками, добавляют шинкованный лук поливают растительным маслом.

Температура подачи 14°C.

Требования к качеству:

Огурцы нарезаны ломтиками, лук-соломкой, консистенция хрустящая, сочная; цвет зеленый.

Вкус и запах, свойственный соленым огурцам и луку.

Зав производством _____ Катрич С.В.

Директор _____ Колмыкова Н.В.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»**

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 11/1

7-11 ЛЕТ

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из соленых огурцов с луком

Номер рецептуры: 30

Наименование сборника рецептур: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»; (авт. Л.С. Коровка, А.Я. Перевалов, В.Н. Белова, Л.А. Наумова. – Уральский региональный центр питания, 2008 г., издание 4-е)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция, 60 гр.		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Огурцы соленые	68,4	48	6,84	4,8
Лук репчатый	10,74	9	1,074	0,9
или лук зеленый	11,28	9	1,128	0,9
Масло растительное	3	3	0,3	0,3

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	0,51
Жиры (г):	3,048
Углеводы (г):	1,986
Эн. ценность (ккал):	36,9

Ca (мг):	12,558
Mg (мг):	7,64
Fe (мг):	0,33
C (мг):	5,46

Технология приготовления:

Огурцы очищают от кожицы, нарезают тонкими ломтиками, добавляют шинкованный лук поливают растительным маслом.

Температура подачи 14°C.

Требования к качеству:

Огурцы нарезаны ломтиками, лук-соломкой, консистенция хрустящая, сочная; цвет зеленый. Вкус и запах, свойственный соленым огурцам и луку.

Зав производством _____ Катрич С.В.

Директор лицея _____ Колмыкова Н.В.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 10

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ

Номер рецептуры: 54-15з-2020 (7-11 лет)

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
Москва 2021

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция, 60 гр.		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла	56,28	45	5,628	4,5
Лук репчатый	13,5	10,8	1,350	1,080
Томатное пюре	16,8	16,8	1,68	1,68
Сахар песок	0,72	0,72	0,72	0,72
Масло подсолнечное	4,8	4,8	0,48	0,48
Соль поваренная йодированная	0,18	0,18	0,018	0,018
Кислота лимонная	0,3	0,3	0,03	0,030
Выход:	92,58	60	9,258	6,00

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	1,38
Жиры (г):	4,26
Углеводы (г):	6,84
Эн. Ценность	71,28
B1	0,018
B2	0,018
pp	0,264
C	4,134

Ca (мг):	21,6
Mg (мг):	16,8
Fe (мг):	0,9
P(мг):	33
C(мг):	4,134
Na(мг):	76,2
K(мг):	217,2
Ss (мг):	0,48

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное-пюре. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Свеклу соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают. Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; цвет - свекольный; вкус и запах - соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

Директор лицея _____

Колмыкова Н.В

Зав производством _____

Катрич С.В.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 10/1

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №

Номер рецептуры: 54-15з-2020 (12 лет и старше)

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
Москва 2021

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция, 100 гр.		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла	93,8	75	9,30	7,5
Лук репчатый	22,5	18	2,25	1,8
Томатное пюре	28	28	2,8	2,8
Сахар песок	1,2	1,2	0,12	0,12
Масло подсолнечное	8	8	0,8	0,8
Соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,03	0,03
Кислота лимонная	0,5	0,5	0,05	0,05
Выход:	154,3	100	15,43	10,00

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	2,3
Жиры (г):	7,1
Углеводы (г):	11,4
Эн. Ценность (каал)	118,8
B1	0,03
B2	0,03
pp	0,44
C	6.89

Ca (мг):	36
Mg (мг):	28
Fe (мг):	1.5
P(мг):	55
C(мг):	6,89
Na(мг):	127
K(мг):	362
Ss (мг):	0.8

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное-пюре.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Свеклу соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; цвет - свекольный; вкус и запах - соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

Зав производством _____ Катрич С.В.

Директор лицея _____ Колмыкова Н.В.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 1

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ

Наименование кулинарного изделия (блюда): Помидор в нарезке

Номер рецептуры: **54-15з-2020 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Москва 2021

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция, 100 гр.		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Помидоры свежие	113	100	11,	10

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	1.1
Жиры (г):	0.2
Углеводы (г):	3,8
Эн. ценность (ккал):	21.4

Ca (мг):	14
Mg (мг):	12,74 20
Fe (мг):	290
C (мг):	14

B1(мг):	0,06
B2	0,04
A(мг)	133
Pp(мг):	0,7

Na (мг):	3
I(мг):	2
Se (мг):	290
C (мг):	0.4

Технология приготовления: Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет - красный; вкус и запах - свойственный помидорам.

Зав производством _____

Катрич С.В.

Директор лицея _____

Колмыкова НВ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 1/1

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ

Наименование кулинарного изделия (блюда): Помидор в нарезке

Номер рецептуры: **54-15з-2020 7-11 ЛЕТ**

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного
возраста Москва 2021

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция, 60гр.		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Помидоры свежие	67,8	60	6,78	6

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	0,6
Жиры (г):	0,12
Углеводы (г):	2,28
Эн. ценность (ккал):	12,84

Ca (мг):	8,4
Mg (мг):	7,6452
Fe (мг):	174
C (мг):	8,4

B1(мг):	0,036
B2	0,024
A(мг)	79,8
Pp(мг):	0,42

Na (мг):	1,8
I(мг):	1,2
Se (мг):	174
C (мг):	0,24

Технология приготовления: Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилаггов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками или кружочками, раскладывают на тарелки.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - помидоры нарезаны дольками или кружочками; цвет - красный; вкус и запах - свойственный помидорам.

Зав производством _____

Катрич С.В.

Директор лицея _____

Колмыкова НВ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 9

ИКРА МОРКОВНАЯ

Номер рецептуры: 54-123-2020 (от 7 до 11 лет)

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
Москва 2021

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция, 60 гр.		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Морковь	45	36	5,628	4,5
Лук репчатый	10,8	6,48	1,350	1,080
Томатное пюре	16,8	16,8	1,68	1,68
Сахар песок	0,72	0,72	0,72	0,72
Масло подсолнечное	4,8	4,8	0,48	0,48
Соль поваренная йодированная	0,18	0,18	0,018	0,018
Кислота лимонная	0,3	0,3	0,03	0,030
Выход:	154,3	100	15,43	10,00

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	1,38
Жиры (г):	4,26
Углеводы (г):	6,84
Эн. Ценность (каал)	71,28
B1	0,018
B2	0,018
pp	0,264
C	4,134

Ca (мг):	21,6
Mg (мг):	16,8
Fe (мг):	0,9
P(мг):	33
C(мг):	4,134
Na(мг):	76,2
K(мг):	217,2
Ss (мг):	0,48

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (для готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают.

Морковь соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; цвет - морковно-оранжевый; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.

Зав производством _____ Катрич С.В.

Директор _____ Колмыкова Н.В.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»**

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 9/1

ИКРА МОРКОВНАЯ №

Номер рецептуры: 54-12з-2020 (12 лет и старше)

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
Москва 2021

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция, 100 гр.		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Морковь	93,8	75	9,30	7,5
Лук репчатый	22,5	18	2,25	1,8
Томатное пюре	28	28	2,8	2,8
Сахар песок	1,2	1,2	0,12	0,12
Масло подсолнечное	8	8	0,8	0,8
Соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,03	0,03
Кислота лимонная	0,5	0,5	0,05	0,05
Выход:	154,3	100	15,43	10,00

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	2,3
Жиры (г):	7,1
Углеводы (г):	11,4
Эн. Ценность (каал)	118,8
B1	0,03
B2	0,03
pp	0,44
C	6.89

Ca (мг):	36
Mg (мг):	28
Fe (мг):	1.5
P(мг):	55
C(мг):	6,89
Na(мг):	127
K(мг):	362
Ss (мг):	0.8

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (для готовой продукции).

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре.

Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Морковь соединяют с пассерованным луком, добавляют соль, раствор лимонной кислоты, сахар, прогревают и охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; цвет - морковно-оранжевый; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.

Зав производством _____

Катрич С.В

Директор _____

Колмыкова Н.В.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Технологическая карта № 76

Наименование кулинарного изделия (блюда):

Натуральный фруктовый батончик

Номер рецептуры: _1

1. Область применения

Настоящая технологическая карта распространяется на Батончик фруктовый,
ТУ 9124-013-64330568-14
реализуемый в общеобразовательном учреждении

2. Требования к сырью

Должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

3. Рецепт

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	брутто, гр.	нетто, гр.
Батончик фруктовый	30	30
Выход	30	

4. Химический состав, витамины и микроэлементы

В граммах данного блюда содержится					
Пищевые вещества г.				Витамины, мг	Натуральные пищевые волокна мг.
Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. Ценность, ккал	С, мг.	3,6%
1,05	0,09	15	75	12	

5. Технологический процесс

Выдаётся порционно в индивидуальной упаковке.

Зав производством

_____ Катрич С.В

Директор

_____ Колмыкова Н.В