



Утверждаю
Директор МКОУ Бузыккановская СОШ
/Е.В.Ковалева/
(Ф.И.О.)

Основное двенадцатидневное меню для учащихся МКОУ Бузыккановская СОШ возрастная категория с 11- 17 лет

№ рецептуры, наименование блюда		Пищевые вещества										
		Бутерброд с колбасой	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
Завтрак												
Бутерброд с колбасой	Бутерброд с колбасой	30,40	3,12	10,3	49,75	30,23	0,23	0,06	16,79	15,50	0	
Чай	Чай	100	11,37	5,19	14,6	97,82	0	0,12	28,97	16,3	1,05	
Хлеб	Хлеб	200	0,2	0	5,4	26,4	0	0	4	4	1	
Хлеб	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	98	0	0,085	14,5	23,5	1,95	
Обед												
Помидор и огурец	Помидор и огурец	50	0,4	0	2,5	11,5	15	0,04	0	12	1	
Суп с мясом	Суп с мясом	200	3,15	2,375	28,275	132,02	5,15	0,1	28,5	28,25	0,76	
Каша гречневая	Каша гречневая	200	11	8,7	57	300,2	0	0,35	52	19	0	
Салат	Салат	100	32	2,7	2,1	73,5	2	0,02	13	5	0	
Лепешка	Лепешка	100	19,9	327,9	10,7	429,4	0,25	0,06	45,83	34,09	1,92	
Шоколадка	Шоколадка	30	3,5	30	55	521						
Хлеб	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	98	0	0,085	14,5	23,5	1,95	
Фрукт	Фрукт	200	1	10	80,2	84,8	4	0,02	14	10	2,8	
Сок	Сок	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	10	0	2,2	
Итого			58,94	359,77	230,13	2152,59	19,41	0,65	160,23	162,84	12,52	

Наименование сборника рецептов:

под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной 2014г.

[illegible]

День: второй

Неделя: первая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 11-17 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной 2014г.

№ рецептуры, наименование сборника	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 3	бутерброд с сыром	50	12,5	7,5	36,25	267,5	0,18	0,12	267,25	38,5	1,68
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-19к	суп молочный с макар. изд.	250	65,75	6,9	23	180,47	0,75	0,06	187,75	24,25	0,5
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-Вгн	какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,1	133,4	0	0	108	26	1
Обед											
кулинарных изделийдля школьного питания № 54-5з	салат из св. овощей	60	0,4	3	22	37,3	11	0,03	19	10	0
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-1с	щи из свежей капусты с тушенкой со сметаной	250	32,27	6,07	7,25	91,95	15	0,05	49,25	12,8	0,4
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-6г	Рис отварной	200	4,3	7	50,7	284,7	0	0,04	20	14	1
п/ф	тефтели	90	10	28	6	316	1,8	0,08	43,9	31,62	1,42
54-3соус	соус красный	100	33	2,7	9,1	73,6	2	0,02	13	5	0
готовый продукт	фрукт	200	1	0	20,2	84,8	4	0,02	14	10	2,8
	сок	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	10	0	2,2
готовый продукт	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
ИТОГО :			136,9	62,53	200,74	1566,02	26,98	0,405	512,9	146,42	9,65

День: третий

Неделя: первая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 11-17 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапиной 2014г.

№ рецептуры, наименование сборника	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак											
технологическая карта №7	бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0	0,17	215,99	42,91	1,74
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-16к	каша молочная"Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	224,9	1	0,1	140	32	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 111	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
технологическая карта №342	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	0	14,18	5,14	0,95
Обед											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-8з	салат из св. капусты	60	1	6	6,1	82,4	25	0,03	28	10	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания №54-8с	суп гороховый с тушенкой	250	8,87	5,4	23,08	176,38	6	0,17	36,5	36,75	2,25
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-9м	жаркое - по домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7	12	0,17	30	51	4
готовый продукт	сок	200	1	0	20,2	84,8	4	0,02	14	10	2,8
готовый продукт	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	10	0	2,2
	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
готовый продукт	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
ИТОГО:			66,31	56,3	249,47	1757,13	47,90	0,645	353,17	179,3	14,69

48,86 71,435 244,57 1504,57 51,23 0,585 364 214,85 12,12

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 11-17 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной 2014г.

№ рецептуры, наименование сборника	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 4	бутерброд с повидлом	40/15	3,12	10,5	49,75	301,25	0,25	0,06	16,79	15,56	1,4
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания №54-6к	каша пшениая молочная	250	10,5	14,3	48,5	365,1	1	0,31	160	72	4
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-8пн	какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,1	133,4	0	0	108	26	1
Обед											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-3з	помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	15	0,04	6	12	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания №54-7с	суп с макаронами изделиями окорочком	250	3,15	2,375	26,275	139,02	8,75	0,1	28,5	26,25	0,75
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-11г	картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1	13	0,16	54	39	1
п/ф	котлеты говядина	100	16	30	0,6	325	0	0,07	87	47	1
готовый продукт	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
готовый продукт	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	10	0	2,2
	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
готовый продукт	сок	200	1	0	20,2	84,8	4	0,02	14	10	2,8
ИТОГО :			49,55	71,435	244,67	1804,67	51,95	0,585	564	214,55	12,12

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 11-17 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапиной 2014г.

№ рецептуры, наименование сборника	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак											
п/ф	вареники с творогом	100	11,9	2,9	32,5	203	17,63	0,03	47,12	0,81	0,35
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	1	0	6	5	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания №3	бутерброд с сыром	30/20	12,5	7,5	36,25	267,5	0,18	0,12	267,25	38,5	1,68
Обед											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-	огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	6	0,02	14	8	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-12с	суп с рыбными консервами	250	9,9	4,88	17,95	155,15	7	0,075	87,75	42,25	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-10м	капуста тушеная	250	27,80	24,2	18	401,3	40	0,14	105	55	5
п/ф	котлета	100	19,9	327,9	10,7	429,4	0,66	0,08	45,83	34,09	1,62
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	10	0	2,2
	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	1	0	20,2	84,8	4	0,02	14	10	2,8
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
ИТОГО :			91	398,38	231,7	2244,85	86,47	0,6	611,45	217,15	18,6

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 11-17 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапиной 2014г.

№ рецептуры, наименование сборника	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак											
54-3г	вареники с творогом	100	11,9	2,9	32,5	203	17,63	0,03	47,12	0,81	0,35
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания №3	бутерброд с сыром	30/20	12,5	7,5	36,25	267,5	0,18	0,12	267,25	38,5	1,68
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания №380н	кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0	128,78	12,88	0,078
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
обед											
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-5з	салат из св. овощей	60	0,4	3	2,2	37,3	11	0,03	19	10	0
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-18с	суп свекольник со сметаной с тушенкой	250	2,25	5,35	13,32	110,38	7,3	0,06	31,5	26	1,25
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-12м	плов с окорочком	250	34,1	9,9	43,3	398,3	2	0,11	33	115	3
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	10	0	2,2
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	14	18	0,8
ИТОГО :			72,87	31,1	165,37	1429,58	31,11	0,365	407,37	221,81	9,03

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 11- 17 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапиной 2014г.

№ рецептуры, наименование сборника	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 4	бутерброд с повидлом	30/40	3,12	10,5	49,75	301,25	0,25	0,06	16,79	15,56	0
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-16к	каша дружба	250	6,2	8,6	30,8	224,9	1	0,1	140	32	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-7хн	компот с/ф	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	60	3	0
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
Обед											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-8з	салат из св. капусты	60	1	6	6,1	82,4	25	0,03	28	10	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-12с	суп из рыбных консервов	250	9,9	4,88	17,95	155,15	7	0,075	87,75	42,25	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-1г	отварные макароны	200	6,7	7,1	46,6	277,3	0	0,03	79	10	1
54-3соус	соус красный	100	33	2,7	9,1	73,6	2	0,02	13	5	0
п/ф	тефтели	90	10	28	6	316	1,8	0,08	43,9	31,62	1,42
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	14	18	0,8
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	10	0	2,2
ИТОГО :			85,22	68,98	255,7	1839,2	39,05	0,48	423,94	182,93	8,17

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 11-17 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапиной 2014г.

№ рецептуры, наименование сборника	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак											
технологическая карта №7	бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0	0,17	215,99	42,91	1,74
54-3г	макароны с сыром	200	10,2	9,4	40,7	288,8	0	0,03	245	17	1
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания №380н	кофейный напмток со сгущенным молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0	128,78	12,88	0,078
Обед											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания №54-2з	огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	6	0,02	14	8	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-3с	рассольник с тушенкой со сметаной	250	2,45	6,15	19,1	141,62	6,7	0,075	29,25	21,75	0,75
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-4г	каша гречневая	200	11	8,7	57	340,9	0	0,35	62	79	6
п/ф	котлета	100	19,9	327,9	10,7	429,4	0,66	0,08	45,83	34,09	1,62
54-3соус	соус красный	100	33	2,7	9,1	73,6	2	0,02	13	5	0
	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	10	0	2,2
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	14	18	0,8
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
ИТОГО :			108,47	403,78	363,03	2748,17	30,34	0,995	925,85	299,63	19,19

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 11- 17 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапиной 2014г.

№ рецептуры, наименование сборника	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 3	бутерброд с сыром	30/20	12,5	7,5	36,25	267,5	0,18	0,12	267,25	38,5	1,68
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-19к	суп молочный с макар. изд.	250	65,75	6,9	23	180,47	0,75	0,06	187,75	24,25	0,5
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-7хн	компот с/ф	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	60	3	0
Обед											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-3а	помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	15	0,04	6	12	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 59	суп с макаронами изделиями окорочком	250	5,75	4	16,2	123,77	4,75	0,05	15,25	16	0,5
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 140	капуста тушеная										
готовый продукт	фрукт	250	3,15	2,375	26,275	139,02	8,75	0,1	28,5	26,25	0,75
	котлета	100	19,9	327,9	10,7	429,4	0,66	0,08	45,83	34,09	1,62
готовый продукт	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
готовый продукт	сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	14	18	0,8
ИТОГО :			111,95	349,475	175,13	1424,36	18,34	0,455	445,33	159,34	7,3

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: лагерь
 Возрастная категория: с 11-17 лет
 Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
 под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапиной 2014г.

№ рецептуры, наименование сборника	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак											
п/ф	пельмени	100	8,15	10,4	12,73	218,67	0	0,12	28,97	16,3	1,05
готовый продукт	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-8гн	какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,1	133,4	0	0	108	26	1
Обед											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-5з	салат из св. овощей	60	0,4	3	22	37,3	11	0,03	19	10	0
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-1с	борщ из свежей капусты с тушенкой со сметаной	250	2,15	6,1	12,98	115,43	8,5	0,05	44,5	28,75	1,5
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-1г	макароны отварные	200	6,7	7,1	46,6	277,3	0	0,03	79	10	1
Б4-3соус	красный	100	33	2,7	9,1	73,6	2	0,02	13	5	0
п/ф	тефтели	100	16	30	0,6	325	1,8	0,08	43,9	31,62	1,42
готовый продукт	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
готовый продукт	сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	14	18	0,8
	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
готовый продукт	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	10	0	2,2
ИТОГО :			48,9	66,7	198,71	1549,1	27,3	0,305	337,88	156,92	7,94

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 11-17 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной 2014г.

№ рецептуры, наименование сборника	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевая ценность (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак											
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания №4	бутерброд с повидлом	30/40	3,12	10,5	49,75	301,25	0,25	0,06	16,79	15,56	1,4
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания №54-3г	макароны с сыром	200	10,2	9,4	40,7	288,8	0	0,03	245	17	1
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания №54-2гн	чай	200	0,2	0	6,4	26,4	0	0	4	4	1
Обед	хлеб		3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-9з	салат из капусты с яблоком и морковью	60	0,8	6,1	3,9	73,1	19	0,03	25	11	0
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 59	суп с макаронами изделиями окорочком	250	3,15	2,375	26,275	139,02	8,75	0,1	28,5	26,25	0,75
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 172	каша гречневая	200	11	8,7	57	340,9	0	0,35	62	79	6
№4-3соус	соус красный	100	33	2,7	9,1	73,6	2	0,02	13	5	0
п/ф	котлета говядина	100	19,9	327,9	10,7	429,4	0,66	0,08	45,83	34,09	1,62
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	14	18	0,8
	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	10	0	2,2
ИТОГО :			56,75	362,34	256,67	1862,77	32,41	0,75	204,33	215,34	13,07

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 11-17 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной 2014г.

№ рецептуры, наименование сборника	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Завтрак											
п/ф	вареники с творогом	100	11,9	2,9	32,5	203	17,63	0,03	47,12	0,81	0,35
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 3	бутерброд с сыром	30/20	12,5	7,5	36,25	267,5	0,18	0,12	267,25	38,5	1,68
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 36	компот с/ф	200	0,6	0	22,7	93,2	0	0	60	3	0
Обед											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-бз	салат из свежих овощей	60	0,4	3	2,2	37,3	11	0,03	19	10	0
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-1с	щи из свежей капусты с тушенкой со	250	32,27	6,07	7,25	91,95	15	0,05	49,25	12,8	0,4
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-6г	Рис отварной	200	4,3	7	50,7	284,7	0	0,04	20	14	1
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	14	18	0,8
	рыба запеченн	90	15,3	19,9	4,4	257,9	0	0,07	87	47	1
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	10	0	2,2
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	50	3,3	0,6	19,8	99	0	0,085	14,5	23,5	1,95
ИТОГО :			70,75	26,93	215,24	1277,35	36,63	0,225	204,87	72,11	4,5

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 11 лет - 17 лет

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапшиной 2014г.