



Основное двенадцатидневное меню
для учащихся МКОУ Бузыкановская СОШ
возрастная категория с 7- 11 лет

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7 лет -11 лет

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

День: первый

Неделя: первая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7-11 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	0
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 43	пельмени с маслом	100	8,15	10,4	12,73	218,67	0	0,12	28,97	16,3	1,05
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
готовый продукт	хлеб	50	3,3	0,6	39,61	99	0	0,17	29	47	3,9
Обед											
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-3з	помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	15	0,04	0	12	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-7с	суп с макаронами изделиями окорочком	200	2,52	1,9	21,02	111,22	7	0,08	22,8	21	0,75
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-4г	каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0	0,26	46	59	5
54-3соус	соус красный	100	33	2,7	9,1	73,6	2	0,02	13	5	0
п/ф	котлета	100	19,9	327,9	10,7	429,4	0,55	0,06	38,2	28,41	1,35
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	10	0	2,2
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	0,1	0,2	20,2	84,8	4	0,02	14	10	2,8
ИТОГО :			88,63	360,98	235,05	1711,44	11,55	0,49	132,60	137,21	11,46

День: второй

Неделя: первая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7-11 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 изделийдля школьного питания № 3	бутерброд с сыром	30/40	12,5	7,5	36,25	267,5	0,18	0,12	267,25	38,5	0
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-19к	суп молочный с макар. изд.	200	52,6	5,52	18,4	144,38	0,6	0,05	150,2	19,4	0,4
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											
кулинарных изделийдля школьного питания № 54-5з	салат из св. овощей	60	0,4	3	22	37,3	11	0,03	19	10	1
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания №54-1с	щи из свежей капусты с тушенкой со сметаной	200	25,81	4,86	5,8	73,56	12	0,04	39,4	12,8	0,4
	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	0	0	14	10	1
54-3соус	соус	100	33	2,7	9,1	73,6	2	0,02	13	5	0
пФ	тефтели	90	10	28	6	316	1,17	0,06	34,55	24,42	1,1
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	фрукт	100	0,1	0,3	10,3	47	8	0,02	8	0	2,3
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	40	14	0,8
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
ИТОГО :			116,13	58,02	200,93	1509,94	17,35	0,308	514,8	144,52	5,86

День: третий

Неделя: первая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7-11 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 № 7	бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	215,99	0,03	0,17	215,99	42,91	1,74
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-16к	каша молочная "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	179,9	0	0,03	120	26	1
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
технологическая карта №342	компот из свежих плодов	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 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 №54-8с	суп гороховый с тушенкой	200	7,1	4,32	18,46	141,1	4,8	0,14	29,2	29,4	1,8
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-9м	жаркое - по домашнему	200	20,4	15,8	20,6	306,3	10	0,13	24	41	3
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	1	0	25,4	105,6	8	0,02	40	20	0,4
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	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	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
ИТОГО :			56,82	49,28	230,83	1403,29	48,73	0,558	362,97	167,25	10,45

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование сборника рецептов:

Сборник технологических карт, рецептов 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 , рецептов 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 , рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-6к	каша пшеничная молочная	180	6,5	8	30,7	221	0,46	0,16	113,44	39,64	1,03
сборник технологических карт , рецептов блюд кулинарных изделий для 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 , рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания № 53з	помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	15	0,04	6	12	1
сборник технологических карт , рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-7с	суп картофельный с макаронными изд.	200	2,52	1,9	21,02	111,22	7	0,08	22,8	21	0,75
сборник технологических карт , рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-11г	картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	10	0,12	40	28	1
п/ф	котлета говядина	100	16	30	0,6	325	0	0,07	87	47	1
54-3соус	соус красный	100	33	2,7	9,1	73,6	2	0,02	13	5	0
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	фрукт	100	0,1	0,3	10,3	47	8	0,02	8	0	2,3
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	40	14	0,8
ИТОГО :			42,76	63,04	222,15	1611,77	47,2	0,518	578,4	202,6	9,83

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапишиной 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
карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания №54-	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	1	0	6	5	1
	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 изделий для школьного питания № 54-	огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	6	0,02	14	8	1
	суп с рыбными консервами	200	7,92	3,9	14,36	124,12	5,6	0,06	70,2	33,8	0,8
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-10м	капуста тушеная	200	22,26	19,4	14,4	321,1	32	0,12	83	43	3
п/ф	котлета	100	19,9	327,9	10,7	429,4	0,55	0,06	38,2	28,41	1,35
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	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	сок	200	1	0	25,4	105,6	8	0,02	40	20	0,4
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
ИТОГО :			82,82	392,48	225,75	2134,62	80,96	0,528	587,37	196,32	13,34

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапишиной 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 №54-3г	макароны с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	0	0,05	184	12	0
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания №3	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 изделий для школьного питания №380	кофейный напиток 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 изделий для школьного питания № 54-5з	салат из св. овощей	60	0,4	3	22	37,3	11	0,02	19	10	0
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-18с	суп свекольник с тушенкой	200	2,25	5,35	11,92	13,32	7,3	0,06	31,5	26	31
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-12м	плов с окорочком	200	27,25	7,9	347	318,8	2	0,03	29	93	2
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	фрукт	100	3,2	2,5	16	99	0,6	0,03	119	14	0,1
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	0,1	0,2	20,2	84,8	4	0,02	14	10	2,8
ИТОГО :			61,44	38,12	465,47	1281,57	9,3	0,318	472,09	192,71	36,3

инь: седьмой

деля: вторая

зона: лагерь

возрастная категория: с 7- 11 лет

наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
 одобрен 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"	200	4,9	6,9	24,6	179,9	0	0,03	120	26	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	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
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	200	7,92	3,9	14,36	124,12	5,6	0,06	70,2	33,8	0,8
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-1г	отварные макароны соус	150	5	5,3	35	208	0	0,06	59	7	1
54-3соус	красный	100	33	2,7	9,1	73,6	2	0,02	13	5	0
п/ф	тефтели	90	10	28	6	316	1,17	0,06	34,55	24,42	1,1
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	40	14	0,8
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	фрукт	100	0,1	0,3	10,3	47	8	0,02	8	0	2,3
ИТОГО :			41,62	64,46	238,79	1698,67	36,02	0,388	380,14	149,58	7,26

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7 -11 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	215,99	0,03	0,17	215,99	42,91	1,74
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 333	макароны с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	0	0,05	184	12	0
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания №380	кофейный напиток 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 изделий для 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 изделий для школьного питания № 54-3с	рассольник с тушенкой со сметаной	200	1,96	4,92	15,28	113,3	5,4	0,06	23,4	17,4	0,6
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-4г	каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0	0,26	46	59	5
54-3соус	соус красный	100	33	2,7	9,1	73,6	2	0,02	13	5	0
п/ф	котлета	100	19,9	327,9	10,7	429,4	0,55	0,06	38,2	28,41	1,35
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	фрукт	100	3,2	2,5	16	99	0,6	0,03	119	14	0,1
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	1	0	25,4	105,6	8	0,02	40	20	0,4
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
ИТОГО :			104,16	399,71	338,39	2416,79	23,56	0,856	964,57	271,2	13,49

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование сборника рецептур:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания
под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапишиной 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.	200	52,6	5,52	18,4	144,38	0,6	0,05	150,2	19,4	0,04
технологическая карта №342	компот из свежих плодов	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 изделий для школьного питания № 54-3з	помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5	15	0,04	0	12	1
	суп картофельный с макаронными изд.										
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-7с	соус	200	2,52	1,9	21,02	111,22	7	0,08	22,8	21	0,75
4-3соус	красный	100	33	2,7	9,1	73,6	2	0,02	13	5	0
4ф	котлеты говяжья	100	16	30	0,6	325	1,17	0,06	34,55	24,42	1,1
готовый продукт	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
готовый продукт	сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	40	14	0,8
готовый продукт	фрукт	100	0,1	0,3	10,3	47	8	0,02	8	0	2,3
готовый продукт	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
того :			91,82	51,26	176,99	1341,8	44,17	0,278	138,11	104,41	6,43

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7-11 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 № 43	пельмени с маслом	100	8,15	10,4	12,73	218,67	0	0,12	28,97	16,3	1,05
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 383	какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,1	133,4	0	0	108	26	1
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
Обед											
кулинарных изделий для школьного питания № 54-бз	салат из св. овощей	60	0,4	3	22	37,3	11	0,03	19	10	1
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-1с	суп борщ с капустой и тушенкой	200	2,15	6,1	12,97	115,42	8,5	0,05	44,5	28,75	1,5
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-1г	отварные макароны	150	5	5,3	35	208	0	0,06	59	7	1
п/ф	тефтели	90	10	28	6	316	1,17	0,06	34,55	24,42	1,1
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	1	0	25,4	105,6	8	0,02	40	20	0,4
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	фрукт	100	0,1	0,3	10,3	47	8	0,02	8	0	2,3
ИТОГО :			35,08	54,16	145,88	1255,49	17,67	0,446	230,22	134,07	8,17

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование сборника рецептов:

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 (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	150	7,7	7,1	30,6	216,5	0	0,05	184	12	0
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	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-9з	салат из капусты с яблоком	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 № 54-7с	суп с макаронами изделиями окорочком	200	2,52	1,9	21,02	111,22	7	0,08	22,8	21	0,6
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания № 54-4г	каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0	0,26	46	59	5
Б4-3соус	соус красный	100	33	2,7	9,1	73,6	2	0,02	13	5	0
п/ф	котлета	100	19,9	327,9	10,7	429,4	0,55	0,06	38,2	28,41	1,35
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2	0	0,068	11,6	18,8	1,56
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	сок	200	0,1	0,2	20,2	84,8	4	0,02	14	10	2,8
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ	фрукт	100	0,1	0,3	10,3	47	8	0,02	8	0	2,3
ИТОГО :			49,26	357,24	223,15	1657,27	30,55	0,59	169,20	167,01	12,87

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7-11 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 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
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 № 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 изделийдля школьного питания № 54-	салат из свеж.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	200	25,81	4,86	5,8	73,56	12	0,04	39,4	12,8	0,4
сборник технологических карт , рецептур блюд кулинарных изделийдля школьного питания № 54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	0	0	14	10	1
номер рецептуры №54-9р	рыба запеченная в соусе	90	15,3	19,9	4,4	257,9	0	0,07	87	47	1
готовый продукт	сок	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4	0,02	40	14	0,8
готовый продукт	фрукт	100	0,1	0,3	10,3	47	8	0,02	8	0	2,3
готовый продукт	шоколадка	30	3,5	30	58	521					
готовый продукт	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	0,1	9,2	13,2	0,8
ИТОГО:			77,41	40,96	192,45	1339,76	16,18	0,35	516,85	138,5	5,68

Сезон: лагерь

Возрастная категория: с 7 лет -11лет

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