



Наименование блюда: Суп молочный с макаронными изделиями с маслом

Номер рецептуры: 93

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. — М.: ДеЛиПринт, 2012. — 584 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	160	160	200	200
Вода	40	40	50	50
Макароны, вермишель, вермишель, фигурные изделия	16	16	20	20
Сахар	1,6	1,6	2	2
Выход:	-	200	-	250
Масло сливочное	5	5	5	5
Выход с маслом:	-	200/5	-	250/5

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200/5	3,21	7,44	16,61	146,24

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,06	0,17	0,07	26,3	0,72	155,9	121,2	19,4	185,7	0,36	12,8

Наименования: Бутерброд с джемом, с маслом

Номер рецептуры: 2

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М. Г. Мовильного. – М. ДеЛипринт, 2005г.– 628 с.



Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Джем или повидло	20,2	20	2,02	2,0
Масло сливочное	10	10	1,0	1,0
Хлеб пшеничный	40	40	4,0	4,0
Выход:	-	40/20/10	-	4,0/2,0/1,0

Пищевая ценность, готового блюда (изделия):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,067	0,036	0,13	55,0	0,48	13,6	40,6	15,0	85,8	0,9	16,08



Наименование: Чай с сахаром

Номер рецептуры: 376

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. — М.: ДеЛиПринт, 2005 г. — 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Чай высшего и первого сорта	1,5	1,5	0,15	0,15
Вода	54	54	5,4	5,4
Выход: чай-заварка	-	50	-	5,0
Вода	150	150	15,0	15,0
Сахар	5	5	0,5	0,5
Выход:	-	200/5	-	20,0/0,5

Пищевая ценность, готового блюда:

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200/5	0,1	-	9,0	36,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
-	0,01	-	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	-



Наименование блюда: Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной

Номер рецептуры: 88

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005г. – 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная свежая	50	40	62,5	50
или капуста свежая зачищенная в/у	40,8	40	51	50
Картофель с 1 сентября по 31 октября	32	24	40	30
с 1 ноября по 31 декабря	34,3	24	42,9	30
с 1 января по 28-29 февраля	37	24	46,2	30
с 1 марта	40	24	50	30
или картофель свежий очищенный в/у	26,6	24	33,3	30
Морковь до 1 января	10	8	12,5	10
с 1 января	10,6	8	13,3	10
или морковь свежая очищенная в/у	8,1	8	10,1	10
Петрушка (корень)	2,6	2	3,3	2,5
Лук репчатый	9,6	8	12	10
или лук репчатый очищенный в/у	8,1	8	10,1	10
Томатное пюре	2	2	2,5	2,5
Масло растительное	4	4	5	5
Бульон или вода	160	160	200	200
Выход:	-	200	-	250
Сметана	10	10	10	10
Выход со сметаной	-	200/10	-	250/10

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200/10	1,53	5,38	9,52	93,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,022	0,032	-	108,0	10,76	37,2	31,0	13,0	183,4	0,47	15,26



Наименование блюда: Макароны, запеченные с сыром

Номер рецептуры: 207

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2012. – 584 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия	52,5	52,5	70	70
<i>Масса отварных макарон</i>	-	162	-	216
Сыр	7,65	7,5	10,2	10
Масло сливочное	2,5	2,5	3,3	3,3
<i>Масса полуфабриката</i>	0	169,5	-	226
<i>Масса запеченных макарон</i>	-	150	-	200
Выход с маслом:	-	150	-	200

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
150	8,15	4,13	33,41	203,5

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,05	0,027	0,106	11,4	0,0075	62,9	63,92	8,35	49,35	0,68	0,61



Наименование блюда: Курица по-тайски

Номер рецептуры: 323

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов, ФГАУ НИЦЗ/МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — 361 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мясо птицы (бескостное) охлажденное	88,5	87,5	99,1	98
или мясо птицы (бескостное) замороженное	94	87,5	105,3	98
Масло сливочное	7,5	7,5	8,4	8,4
Крупа рисовая	58,5	58,5	65,5	65,5
Масло растительное	5	5	5,6	5,6
Лук репчатый	14	11,8	15,7	13,2
или лук репчатый очищенный в/у	12	11,8	13,4	13,2
Морковь свежая до 1 января	16,6	13,3	18,6	15
с 1 января	17,8	13,3	20	15
или морковь свежая очищенная в/у	13,4	13,3	15,1	15
Томатная паста	7,5	7,5	8,4	8,4
Бульон и/или вода	163	163	183	183
Выход:	-	250	-	280

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
250	19,7	25,0	39,8	463,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,13	0,11	0,105	229,0	1,37	41,25	325,0	172,5	485,0	2,75	5,37



Наименование блюда: Салат из свеклы с яблоками (свекла, яблоки свежие, огурцы свежи, лук зеленый)

Номер рецептуры: 29

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2012. – 584 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла до 1 января	60,6	48,5/48*	6,06	4,85/4,8*
с 1 января	64,7	48,5/48*	6,47	4,85/4,8*
или свекла очищенная в/у	49	48,5/48*	4,9	4,85/4,8*
Яблоки	25	22	2,5	2,2
Огурцы свежие	23,2	22	2,32	2,2
Лук зеленый	5	4	0,5	0,4
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Выход:	-	100	-	10,0

* - масса отварной очищенной свеклы

Пищевая ценность, готового блюда (изделия):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
100	1,1	5,2	7,1	79,5

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,014	0,027	-	10,93	3,78	25,0	27,65	13,2	176,94	1,02	3,61



Наименование: Кофейный напиток с молоком

Номер рецептуры: 379

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005 г. – 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Кофейный напиток	4	4	0,4	0,4
Молоко	102	100	10,2	10,0
Вода	120	120	12,0	12,0
Сахар-песок	8	8	0,8	0,8
Выход:	-	200	-	20,0

Пищевая ценность, готового блюда:

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	3,1	3,0	14,3	95,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,03	0,13	-	13,3	0,52	111,0	107,0	30,7	184	1,1	9,0

Наименования: Конфеты шоколадные

Номер рецептуры:

Наименование сборника рецептур:



Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката			
	1 порц		100порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Конфеты шоколадные	-	20	-	20,0
Выход:	-	20	-	20,0

Пищевая ценность, готового блюда:

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
20	0,8	4,2	11,8	88,4

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,006	0,012	-	-	-	5,6	19,0	19,8	37,4	0,6	-



Наименование блюда: Рассольник Ленинградский, со сметаной

Номер рецептуры: 96

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛиПринт, 2005 г. – 628 с.


Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель с 1 сентября по 31 октября	80	60	100	75
с 1 ноября по 31 декабря	85,8	60	107,2	75
с 1 января по 28-29 февраля	92,3	60	115,4	75
с 1 марта	100	60	125	75
или картофель свежий очищенный в/у	66,6	60	83,3	75
Крупа перловая (или пшеничная, или рисовая)	4	4	5	5
Морковь до 1 января	10	8	12,5	10
с 1 января	10,6	8	13,3	10
или морковь свежая очищенная в/у	8,1	8	10,1	10
Лук репчатый	4,8	4	6	5
или лук репчатый очищенный в/у	4,05	4	5,1	5
Огурцы соленые	13,4	12	16,8	15
Масло растительное	4	4	5	5
Бульон или вода	150	150	187,5	187,5
Выход:	-	200	-	250
Сметана	10	10	10	10
Выход со сметаной	-	200/10	-	250/10

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200/10	1,95	5,6	13,6	113,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,064	0,05	-	107,0	5,54	21,0	51,4	19,6	334,4	0,71	16,6

С.И. Савин



Наименование блюда: Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)

Номер рецептуры: 312

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005 г. – 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Брутто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель с 1 сентября по 31 октября	171	128,3	228	171
с 1 ноября по 31 декабря	183,3	128,3	244,3	171
с 1 января по 28-29 февраля	197,4	128,3	263,1	171
с 1 марта	213,8	128,3	285	171
или картофель свежий очищенный в/у	142,5	128,3	190	171
Молоко	24	22,5*	32	30*
Масло сливочное	5	5	6,5	6,5
Выход:	-	150	-	200

* - масса молока кипяченого

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
150	3,04	3,77	23,8	141,6

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,12	0,11	0,105	32,1	10,2	39,0	84,0	28,0	624,0	1,0	8,5



Наименование блюда: Гуляш

Номер рецептуры: 260

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛиПринт, 2005 г. - 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка)	107	79	128,4	94,8
или говядина бескостная	85,9	79	103,1	94,8
Масло растительное	5	5	6	6
Лук репчатый	12	10	14,4	12
или лук репчатый очищенный в/у	10,1	10	12,1	12
Томатное пюре	8	8	9,6	9,6
Мука пшеничная	2	2	2,4	2,4
<i>Масса тушеного мяса</i>	-	50	-	60
<i>Масса соуса</i>	-	50	-	60
Выход:	-	100	-	120

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
100	14,8	12,3	3,3	183,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,05	0,11	-	32,0	1,41	14,16	165,8	23,3	321,7	2,5	7,08

Наименование: Фрукты свежие

Номер рецептуры– 338/339/340

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛиПринт, 2005 г. – 628 с.



Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яблоки	102	100	10,2	10,0
или груши	102	100	10,2	10,0
или бананы	167	100	16,7	10,0
или апельсины	149	100	14,9	10,0
или мандарины	135	100	13,5	10,0
Выход:	-	100	-	10,0

Пищевая ценность, готового блюда (яблоки):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
100	0,4	0,4	9,8	47,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,022	0,016	-	3,0	4,0	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76

Пищевая ценность, готового блюда (яблоки):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
150	0,6	0,6	14,7	70,5

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,033	0,024	-	4,5	6,0	21,1	14,35	11,75	346,1	2,86	2,64

Пищевая ценность, готового блюда (груши):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
100	0,4	0,3	10,3	47,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,02	0,03	-	2,0	5,0	19,0	16,0	12,0	155,0	2,3	1,0

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
150	0,6	0,45	15,54	70,5

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,03	0,045	-	3,0	7,5	28,5	24,0	18,0	232,5	3,45	1,5

Пищевая ценность, готового блюда (бананы):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
100	1,5	0,5	21,0	96,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,04	0,05	-	20,0	10,0	8,0	28,0	42,0	348,0	0,6	0,05

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
120	1,8	0,6	20,2	115,2

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,048	0,06	-	24,0	12,0	9,6	33,6	50,4	417,6	0,72	0,06

Пищевая ценность, готового блюда (апельсины):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
100	0,9	0,2	8,1	43,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,04	0,03	-	4,8	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	1,76

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
110	0,99	0,22	8,91	47,3

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,044	0,033	-	5,28	66,0	37,4	25,3	14,3	216,7	0,33	1,94

Пищевая ценность, готового блюда (мандарины):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
100	0,8	0,2	7,5	38,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,06	0,03	-	10,0	38,0	35,0	17,0	11,0	155,0	0,1	0,26



Наименование блюда: Свекольник со сметаной

Номер рецептуры: 99

Наименование сборника рецептов: Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФСЭБН) под ред. Л. Е. Курнешовой. – Центр «Школьная книга», Москва, 2006 г. – 183 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель с 1 сентября по 31 октября	41,6	31,2	52	39
с 1 ноября по 31 декабря	44,6	31,2	55,7	39
с 1 января по 28-29 февраля	48	31,2	60	39
с 1 марта	52	31,2	65	39
или картофель свежий очищенный в/у	34,6	31,2	43,3	39
Лук репчатый	6,6	5,6	8,3	7
или лук репчатый очищенный в/у	5,7	5,6	7,1	7
Морковь до 1 января	8	6,4	10	8
с 1 января	8,6	6,4	10,7	8
или морковь свежая очищенная в/у	6,5	6,4	8,1	8
Свекла до 1 января	24	19,2	30	24
с 1 января	25,6	19,2	32	24
или свекла свежая очищенная в/у	19,4	19,2	24,2	24
Томатная паста	5,6	5,6	7	7
Масло растительное	3,2	3,2	4	4
Бульон	140	140	175	175
Выход:	-	200	-	250
Сметана	10	10	10	10
Выход со сметаной	-	200/10	-	250/10

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200/10	3,1	3,5	8,4	77,5

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,075	0,031	-	66,2	1,88	16,88	34,34	14,57	216,81	0,41	3,31



Наименование: Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)

Номер рецептуры: 378

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2012. – 584 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Клюква	21,4	20	2,14	2,0
Крахмал картофельный	6	6	0,6	0,6
Сахар-песок	10	10	1,0	1,0
Вода	190	190	19,0	19,0
Выход:	-	200,0	-	20,0

Пищевая ценность, готового блюда:

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	0,1	-	23,7	95,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
-	-	-	-	1,2	4,8	5,9	2,61	21,0	0,13	0,01



Наименование блюда: Суп картофельный с клецками

Номер рецептуры: 118

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Изд. 4-е переработанное и дополненное. Уральский региональный центр питания: Пермь, 2004 г. – 532 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель с 1 сентября по 31 октября	57,6	43,2	72	54
с 1 ноября по 31 декабря	61,8	43,2	77,2	54
с 1 января по 28-29 февраля	66,5	43,2	83,1	54
с 1 марта	72	43,2	90	54
или картофель свежий очищенный в/у	48	43,2	60	54
Морковь до 1 января	10	8	12,5	10
с 1 января	10,6	8	13,3	10
или морковь свежая очищенная в/у	8,1	8	10,1	10
Лук репчатый	9,6	8	12	10
или лук репчатый очищенный в/у	8,1	8	10,1	10
Масло растительное	3,2	3,2	4	4
Бульон	150	150	187,5	187,5
Выход:	-	200	-	250
Клецки:				
Мука пшеничная	7	7	14	14
Масло сливочное	1	1	2	2
Яйца	1/18 шт.	2,2	1/36 шт.	4,4
Вода	12	12	24	24
Масса полуфабриката	-	22,5	-	45
Масса готовых клецек	-	25	-	50
Выход супа с клецками:	-	200/25	-	250/50

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200/25	4,4	5,3	24,2	162,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,05	0,04	0,063	115,0	4,14	11,71	40,54	14,41	250,0	0,608	11,57



Наименование блюда: Рис отварной с овощами

Номер рецептуры: 166

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2012. – 584 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа рисовая	50,3	50,2	67,2	67
<i>Масса каши</i>	-	135	-	180
Морковь до 1 января	22,5	18	30	24
с 1 января	24	18	32	24
или морковь свежая очищенная в/у	18,225	18	24,3	24
Лук репчатый	2,7	2,3	3,6	3
или лук репчатый очищенный в/у	2,4	2,3	3,1	3
Масло сливочное	4	4	5,3	5,3
<i>Масса каши с овощами</i>	-	150	-	200
Выход:	-	150	-	200

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
150	3,6	3,9	35,9	193,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,045	0,023	0,056	159,0	0,28	8,68	68,15	25,47	69,64	0,51	1,39



Наименование блюда: Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры: 302

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛиПринт, 2005 г. – 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа гречневая	71,3	70,5	95	94
Вода	108	108	144	144
Масло сливочное	4	4	5,3	5,3
Выход с маслом:	-	150	-	200

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
150	4,2	5,0	22,3	151,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,21	0,12	0,052	27,5	-	14,0	180,0	120,0	219,0	4,0	2,3



Наименование блюда: Салат картофельный с сельдью

Номер рецептуры: 36

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2012. – 584 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель с 1 сентября по 31 октября	93,6	68,1 ¹	9,36	6,81 ¹
с 1 ноября по 31 декабря	100,3	68,1 ¹	100,3	6,81 ¹
с 1 января по 28-29 февраля	108	68,1 ¹	108	6,81 ¹
с 1 марта	117	68,1 ¹	11,7	6,81 ¹
или картофель свежий очищенный в/у	78	68,1 ¹	7,8	6,81 ¹
Лук зеленый	17,3	13,8	1,73	1,38
или лук репчатый	16,4	13,8	1,64	1,38
или лук репчатый очищенный в/у	14	13,8	1,4	1,38
Масло растительное	4,1	4,1	0,41	0,41
Сельдь	41,7	20	4,17	2,0
Выход:	-	100	-	10,0

¹Масса вареного очищенного картофеля.

Пищевая ценность, готового блюда (изделия):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
100	5,2	5,3	14,5	127,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,15	0,057	0,6	4,72	2,74	23,34	91,49	21,92	333,47	0,37	10,88



Наименование блюда: Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной

Номер рецептуры: 82

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005 г. – 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла до 1 января	40	32	50	40
с 1 января	42,64	32	53,3	40
или свекла свежая очищенная в/у	32,32	32	40,4	40
Капуста свежая	20	16	25	20
или капуста свежая зачищенная в/у	16,32	16	20,4	20
Картофель с 1 сентября по 31 октября	21,36	16	26,7	20
с 1 ноября по 31 декабря	22,88	16	28,6	20
с 1 января по 28-29 февраля	24,64	16	30,8	20
с 1 марта	26,72	16	33,4	20
или картофель свежий очищенный в/у	17,76	16	22,2	20
Морковь до 1 января	10	8	12,5	10
с 1 января	10,64	8	13,3	10
или морковь свежая очищенная в/у	8,08	8	10,1	10
Петрушка (корень)	2,64	2	3,3	2,5
Лук репчатый	9,52	8	11,9	10
или лук репчатый очищенный в/у	8,08	8	10,1	10
Томатное пюре	6	6	7,5	7,5
Масло растительное	4	4	4,5	4,5
Сахар	2	2	2,5	2,5
Бульон или вода	160	160	200	200
Выход:	-	200	-	250
Сметана	10	10	10	10
Выход со сметаной	-	200/10	-	250/10

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200/10	1,7	5,4	10,6	98,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,032	0,042	-	138,0	6,76	33,6	42,6	19,2	264,0	0,87	17,16

Наименование блюда: Омлет натуральный, с маслом

Номер рецептуры: 210

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. — М.: ДеЛиПринт, 2005 г. - 628 с.



Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яйца	3 шт.	120	300 шт.	12,0
Молоко	45	45	4,5	4,5
<i>Масса омлетной смеси</i>	-	165	-	16,5
Масса готового омлета	-	150	-	15,0
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5
Выход:	-	150/5	-	15,0/0,5

Пищевая ценность, готового блюда:

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
150/5	13,8	18,4	2,8	232,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,438	0,357	2,71	127,0	0,24	105,2	211,6	16,65	173,0	2,27	22,59

Наименование блюда: Суп гороховый

Номер рецептуры: 132

Наименование сборника рецептур: СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ.
ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НИ СРО «АПЕКСОЗ» — М.: Издатель
Научный центр здоровья детей, 2016. — 361 с.



Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	I порц		I порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Фасоль или горох лущенный или чечевица	16,2	16	20,3	20
Картофель с 1 сентября по 31 октября	108,8	81,8	136,0	102,3
с 1 ноября по 31 декабря	117,0	81,8	146,3	102,3
с 1 января по 28-29 февраля	125,9	81,8	157,5	102,3
с 1 марта	136,3	81,8	170,5	102,3
или картофель свежий очищенный в/у	90,9	81,8	113,7	102,3
Морковь до 1 января	20	16	25	20
с 1 января	21,2	16	26,5	20
или морковь свежая очищенная в/у	16,2	16	20,3	20
Лук репчатый	10	8	12,5	10
или лук репчатый очищенный в/у	8,1	8	10,1	10
Масло растительное	4	4	5	5
Бульон или вода	160	160	200	200
Выход:	-	200	-	250

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	6,68	4,6	16,28	133,14

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,146	0,056	-	97,2	4,76	27,0	80,4	29,0	382,4	1,47	16,96



Наименование блюда: Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке

Номер рецептуры - 389

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005г.– 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката			
	1 порц		100порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	204	200	20,4	20,0
Выход:	-	200	-	20,0

Пищевая ценность, готового блюда (апельсиновый сок):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	1,4	0,2	26,4	114,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,08	0,04	-	16,7	80,0	36,0	26,0	22,0	358,0	0,6	1,6

Пищевая ценность, готового блюда (абрикосовый сок):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	1,0	-	25,4	106,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,04	0,08	-	433,3	8,0	40,0	36,0	20,0	490,0	0,4	0,7

Пищевая ценность, готового блюда (яблочный сок):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	1,0	0,2	20,2	87,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,02	0,02	-	-	4,0	14,0	14,0	8,0	240	2,8	1,45

Пищевая ценность, готового блюда (персиковый сок):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	0,6	-	33,0	134,5

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,04	0,08	-	100,0	12,0	10,0	30,0	24,0	304,0	0,4	0,7

Пищевая ценность, готового блюда (ананасовый сок):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	0,6	0,2	23,6	98,6

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,12	0,04	-	7,0	22,0	34,0	16,0	26,0	268,0	0,6	0,6

Пищевая ценность, готового блюда (яблочно-морковный):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
----------	----------	---------	-------------	--------------------

200	0,3	-	31,0	125,5
-----	-----	---	------	-------

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
-	0,02	-	167,0	1,4	14,0	60,0	6,0	78,0	0,8	0,8

Пищевая ценность, готового блюда (томатный сок):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	2,0	0,2	5,8	33,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,06	0,06	-	100,0	20,0	14,0	64,0	24,0	480,0	1,4	1,2



Наименование блюда: Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)
Номер рецептуры: 86/118
Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного – М.: ДеЛиПринт, 2005 г. - 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Лапша домашняя ТК № 28 ¹	-	16	-	20
или лапша (макаронные изделия)	16	16	20	20
<i>Масса вареной лапши</i>	-	40	-	50
Лук репчатый	9,6	8	12	10
или лук репчатый очищенный в/у	8,08	8	10,1	10
Масло растительное	4	4	5	5
Бульон или вода	190	190	237,5	237,5
Выход:	-	200	-	250
Курица	104	72	104	72
или бойлер-цыпленок	63,7	44,8	63,7	44,8
<i>Масса вареной птицы на порцию</i>	-	35	-	35
Выход с птицей		200/35	-	250/35

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200/35	7,5	8,9	9,5	148,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,037	0,06	0,088	20,2	0,81	18,02	75,52	10,27	87,96	0,85	2,04



Наименование блюда: Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)

Номер рецептуры: 553

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под ред В.Т. Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004г. – 639 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель с 1 сентября по 31 октября	85,5	64,1	114	85,5
с 1 ноября по 31 декабря	91,6	64,1	122,2	85,5
с 1 января по 28-29 февраля	98,6	64,1	131,6	85,5
с 1 марта	106,8	64,1	142,5	85,5
или картофель свежий очищенный в/у	71,3	64,1	95	85,5
Молоко	12	11,3	16	15*
Масло сливочное	2,5	2,5	3,3	3,3
<i>Картофельное пюре</i>	-	75	-	100
Капуста белокочанная свежая	107,6	86,1	143,5	114,8
или капуста свежая зачищенная в/у	87,8	86,1	117,1	114,8
Масло растительное	2,6	2,6	3,5	3,5
Морковь до 1 января	1,9	1,5	2,5	2
с 1 января	2	1,5	2,7	2
или морковь свежая очищенная в/у	1,6	1,5	2,1	2
Лук репчатый	3,6	3	4,8	4
или лук репчатый очищенный в/у	3,1	3	4,1	4
Томатное пюре	4,5	4,5	6	6
Раствор лимонной кислоты 3%-ный	1,9	1,9	2,5	2,5
Мука пшеничная	0,75	0,75	1	1
Сахар	1,5	1,5	2	2
Перец черный горошком	0,015	0,015	0,02	0,02
Лавровый лист	0,007	0,007	0,01	0,01
<i>Капуста тушеная</i>	-	75	-	100
Выход:	-	75/75	-	100/100

* - масса молока кипяченого

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
75/75	3,1	5,0	16,4	122,7

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,075	0,085	0,033	82,6	21,05	60,5	73,0	30,0	564,5	1,1	7,0



Наименование блюда: Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом
Номер рецептуры: 54-12к
Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005 г. – 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа овсяная	35,7	35,7	47,6	47,6
Молоко	71,4	71,4	95,2	95,2
Клюква	7,7	7,1	10,2	9,5
Масло сливочное	7,1	7,1	9,5	9,5
Сахар	2,2	2,2	2,9	2,9
Вода	43	43	57	57
<i>Масса каши</i>	-	150	-	200
Масло сливочное	5	5	5	5
Выход с маслом:	-	150/5	-	200/5

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
150/5	6,2	11,4	24,8	227,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,123	0,121	0,169	44,9	0,55	115,8	156,89	41,6	188,87	1,18	7,95



Технологическая карта блюда № 52

Наименования блюда: Птица(цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами

Номер рецептуры: 292

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005 г. - 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Курица	199,1	137	223	153,4
или цыпленок	195,4	137	218,8	153,4
или бройлер-цыпленок	181	129,8	202,7	145,4
или куриные окорочки	147,6	129,8	165,3	145,4
или филе куриное (полуфабрикат)	149,2	129,8	167,1	145,4
или филе индейки (полуфабрикат)	152,7	129,8	171	145,4
Масло растительное	10	10	11,2	11,2
Картофель с 1 сентября по 31 октября	109,3	82	122,4	91,8
с 1 ноября по 31 декабря	117,2	82	131,3	91,8
с 1 января по 28-29 февраля	126,2	82	141,3	91,8
с 1 марта	136,6	82	153	91,8
или картофель свежий очищенный в/у	91,1	82	102	91,8
Морковь до 1 января	46	36,8	51,5	41,2
с 1 января	49,1	36,8	55	41,2
или морковь свежая очищенная в/у	37,2	36,8	41,7	41,2
Петрушка (корень)	5	3,3	5,6	3,7
Лук репчатый	19,1	16	21,4	17,9
или лук репчатый очищенный в/у	16,2	16	18,1	17,9
Горошек зеленый консервированный	12,5	8	14	9
или фасоль овощная свежая	10,2	9	11,4	10,1
Соус сметанный с томатом ТК 52 ¹	-	82,5	-	92,4
<i>Масса тушеной птицы</i>	-	90	-	100,8
<i>Масса гарнира и соуса</i>	-	160	-	179,2
Выход:	-	250	-	280

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
250	15,5	19,6	25,6	341,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,17	0,13	-	325,0	14,1	40,0	241,0	117,0	923,0	2,7	13,7



Наименование блюда: Макароны отварные (спагетти), с маслом

Номер рецептуры: 203

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005 г. – 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия	51	51	61	61
<i>Масса отварных макарон</i>	-	145,5	-	175
Масло сливочное	5,3	5,3	6,4	6,4
Выход:	-	150	-	180

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
150	5,1	4,4	30,0	180,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,06	0,03	0,074	26,6	-	11,0	40,0	7,0	53,0	0,7	0,8



Наименование блюда: Котлеты рубленые из птицы, с маслом

Номер рецептуры: 294

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005 г. - 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Курица	138,6	66,6	154	74
или бройлер-цыпленок	154,98	66,6	172,2	74
или куриные окорочки ¹	154,98	66,6	172,2	74
или филе куриное (полуфабрикат)	76,59	66,6	85,1	74
или филе индейки (полуфабрикат)	78,39	66,6	87,1	74
или грудки куриные	73,26	66,6	81,4	74
Хлеб пшеничный	16,2	16,2	18	18
Молоко	23,4	23,4	26	26
Внутренний жир	3,6	3,6	4	4
Сухари	9	9	10	10
<i>Масса полуфабриката панированного в сухарях</i>	-	113,4	-	126
Масло растительное	4,5	4,5	5	5
<i>Масса жареных котлет</i>	-	90	-	100
Масло сливочное		5	5	5
Выход	-	90/5	-	100/5

¹ – мякоть без кожи и жира

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
90/5	13,6	13,7	9,3	214,9

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,063	0,072	0,07	5,67	0,55	26,37	129,6	57,6	206,4	1,26	5,76



Наименование: Какао с молоком

Номер рецептуры: 382

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛиПринт, 2005 г. – 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Какао-порошок	2	2	0,2	0,2
Молоко	102	100	10,2	10,0
Вода	110	100	11,0	10,0
Сахар	5	5	0,5	0,5
Выход с молоком, с сахаром:	-	200	-	20,0

Пищевая ценность, готового блюда:

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	3,28	3,08	9,19	77,5

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
-	0,2	-	17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7



Наименование блюда: Салат из зеленого горошка

Номер рецептуры: 50

Наименование сборника рецептов: СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НИ СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. — 361 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Лук репчатый	14,2	12	23,8	20
или лук репчатый очищенный в/у	12,1	12	20,2	20
Яйцо	3/10 шт.	12	½ шт.	20
Горошек зеленый консервированный	50,9	33	84,9	55
Масло растительное	3,6	3,6	6	6
Выход:	-	60	-	100

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
60	2,58	10,46	2,77	115,52

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,025	0,064	-	19,85	1,11	21,6	38,22	6,25	69,1	0,41	2,85

Т. В. Фролова



Наименование блюда: Суп с рыбными консервами

Номер рецептуры: 87

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2012. – 584 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Консервы рыбные в собственном соку	32	32	40	40
Картофель с 1 сентября по 31 октября	74,6	56	93,3	70
с 1 ноября по 31 декабря	80	56	100	70
с 1 января по 28-29 февраля	86,	56	107,7	70
с 1 марта	93,4	56	116,7	70
или картофель свежий очищенный в/у	62,2	56	77,8	70
Морковь до 1 января	16	12,8	20	16
с 1 января	17,1	12,8	21,3	16
или морковь свежая очищенная в/у	13	12,8	16,2	16
Лук репчатый	7,6	6,4	9,5	8
или лук репчатый очищенный в/у	6,5	6,4	8,1	8
Крупа рисовая	4	4	5	5
Масло сливочное	4	4	5	5
Зелень	1,8	1,4	2,3	1,7
Бульон рыбный или вода	160	160	200	200
Выход:	-	200	-	250

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	6,9	6,7	11,5	134,0

V1	V2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,079	0,063	3,54	124,0	2,39	57,81	96,45	30,91	315,1	0,42	15,3



Наименование блюда: Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной

Номер рецептуры: 88

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005г. – 628 с. Под ред. М. П.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная свежая	50	40	62,5	50
или капуста свежая зачищенная в/у	40,8	40	51	50
Картофель с 1 сентября по 31 октября	32	24	40	30
с 1 ноября по 31 декабря	34,3	24	42,9	30
с 1 января по 28-29 февраля	37	24	46,2	30
с 1 марта	40	24	50	30
или картофель свежий очищенный в/у	26,6	24	33,3	30
Морковь до 1 января	10	8	12,5	10
с 1 января	10,6	8	13,3	10
или морковь свежая очищенная в/у	8,1	8	10,1	10
Петрушка (корень)	2,6	2	3,3	2,5
Лук репчатый	9,6	8	12	10
или лук репчатый очищенный в/у	8,1	8	10,1	10
Томатное пюре	2	2	2,5	2,5
Масло растительное	4	4	5	5
Бульон или вода	160	160	200	200
Выход:	-	200	-	250
Сметана	10	10	10	10
Выход со сметаной	-	200/10	-	250/10

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200/10	1,53	5,38	9,52	93,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,022	0,032	-	108,0	10,76	37,2	31,0	13,0	183,4	0,47	15,26



Наименование: Компот из свежих яблок

Номер рецептуры: 451

Наименование сборника рецептов: СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПОССОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — 361 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Яблоко	45,2	40	4,52	4,0
Сахар-песок	7	7	0,7	0,7
Вода	170	170	17,0	17,0
Выход:	-	200	-	20,0

Пищевая ценность, готового блюда:

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	0,15	0,14	9,93	41,5

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,005	0,005	-	0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61



Наименование блюда: Печень по-строгановски

Номер рецептуры: 255

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛиПринт, 2005 г. - 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката			
	1 порц		100порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Печень говяжья	90,8	75,3	9,08	7,53
Масло растительное	6	6	0,6	0,6
<i>Масса готовой печени</i>	-	50	-	5,0
Соус сметанный с луком ТК 48 ¹	-	50	-	5,0
Выход:	-	100	-	10,0

Пищевая ценность, готового блюда (изделия):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
100	13,6	10,6	3,8	164,2

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,189	1,06	0,014	2265,0	4,38	20,3	191,9	13,0	173,38	4,04	4,67



Наименование блюда: Поджарка из рыбы с луком

Номер рецептуры: 231

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛиПринт, 2005 г. - 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Минтай (потрошенный обезглавленный)	168,2	116	201,8	139,2
или филе минтая с кожей без костей	142,7	116	171,2	139,2
или терпуг неразделанный	276,3	116	331,5	139,2
или терпуг (потрошенный с головой)	236,8	116	284,2	139,2
или кета (потрошенная обезглавленная)	173,1	116	207,7	139,2
или филе горбуши с кожей без костей	143,3	116	171,9	139,2
или филе камбалы без кожи и костей	152,7	116	183,2	139,2
Мука пшеничная	8	8	10	10
Лук репчатый	72	60,5/30*	96	80,6/40*
или лук репчатый очищенный в/к	61,1	60,5/30*	81,4	80,6/40*
Масло растительное		5	7	7
<i>Масса рыбы жареной</i>	-	100	-	120
Выход:	-	100/30	-	120/40

* - масса лука репчатого пассерованного

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
100/30	17,4	10,8	5,6	189,5

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,227	0,087	0,232	4,17	1,35	41,6	232,47	53,84	394,88	1,0	45,6

Зайцева



Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты (с морковью)

Номер рецептуры: 45

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛипринт, 2005г. – 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабриката			
	1 порц		100порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Капуста белокочанная свежая	98,7	78,8	9,87	7,88
Масса прогретой капусты	-	71,0	-	7,10
Морковь до 1 января	12,5	10	1,25	1,0
с 1 января	13,3	10	1,33	1,0
или морковь очищенная в/у	10,1	10	1,01	1,0
Кислота лимонная	0,3	0,3	0,03	0,03
Вода кипяченая	9,7	9,7	0,97	0,97
Сахар	5	5	0,5	0,5
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Выход:	-	100	-	10,0

Пищевая ценность, готового блюда (изделия):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
100	1,4	4,6	10,33	88,3

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,04	0,04	-	202,5	38,5	44,6	32,0	17,3	272,0	0,59	16,3

Наименование: Напиток из плодов шиповника

Номер рецептуры: 398

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2012. – 584 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Плоды шиповника сушеные	20	20	2,0	2,0
Сахар	10	10	1,0	1,0
Вода	200	200	20,0	20,0
Выход:	-	200	-	20,0

Пищевая ценность, готового блюда:

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
200	0,06	0,26	17,9	74,2

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,01	0,05	-	98,0	80,0	11,0	3,0	3,0	8,0	0,5	-

Тутельяна В. А.





Технологическая карта блюда № 37

Наименование блюда: Вареники ленивые отварные, с маслом

Номер рецептуры: 218

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛиПринт, 2005 г. - 628 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		1 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Вареники ленивые (полуфабрикат) ТК 37 ¹	-	142,5	-	190
Творог	119,3	116,9	159,0	155,8
Мука пшеничная	16,4	16,4	21,9	21,9
Сахар	7,1	7,1	9,5	9,5
Яйца	1/5 шт.	8	¼ шт.	10,7
<i>Масса вареных вареников</i>	-	150	-	200
Масло сливочное	5	5	5	5
Выход с маслом	-	150/5	-	200/5

Пищевая ценность, готового блюда (7-11 лет):

Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
150/5	17,5	11,0	22,8	261,0

B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
0,045	0,223	0,363	29,9	0,09	157,4	126,65	22,92	113,03	0,62	9,38