

Технологическая карта блюд и граммов

1-неделя 1 день																
		7-10 лет					11-14 лет					15-18 лет				
№	Наименование блюдо	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л	Вых од	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л	Выхо д	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л
	Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	372,8	250	26,8	8,4	45,5	372,8
	Нарезка из помидоров,огурцо в и сыра	60	0,5	0,1	1,3	8,8	80	0,5	0,1	1,5	10,4	100	0,5	0,1	1,6	10,4
	Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	35	2,6	0,3	16,1	78,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0

1-неделя 2 день																
№	Наименование блюдо	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л	Вых од	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л	Выхо д	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л
	Салат витаминный	60	0,6	3,0	6,3	55,9	80	0,9	4,0	5,5	63,1	100	1,2	5,1	9,0	87,6
	Котлеты из говядины	70	12,5	3,4	1,1	88,4	90	15,6	4,0	1,3	107,8	100	18,0	4,7	1,7	127,3
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Макароны отварные	130	6,0	5,2	30,4	209,0	150	6,0	5,2	30,4	209,0	180	7,3	7,8	37,1	268,1
	Компот из сухофрукт	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5

1-неделя 3 день																
№	Наименование блюдо	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л	Вых од	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л	Выхо д	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л
	Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100				
	Гречка рассыпчатая	150	3,7	4,4	3,0	182,5	150	3,3	5,5	2,6	153,6	180	4,5	6,6	3,0	200,5
	Какао с молоком	200	7,8	4,3	13,0	124,08	200	7,8	4,3	13,04	124,08	200	7,8	4,32	13,04	124,08
	Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0,3	16,1	78,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0

1-неделя 4 день																
№	Наименование блюдо	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л	Вых од	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л	Выхо д	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л
	Биточки рыбные	70	10,6	2,5	7,8	101,6	90	11,6	2,7	11,0	120,1	100	12,2	2,7	13,3	133,2
	Соус молочно-томатный	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5
	Картофельно-морковное пюре	180	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	130	3,1	6,5	16,7	141,8
	Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
	Хлеб ржано-пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0,3	16,1	78,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0

1-неделя 5 день															
Борщ с мясом	200	13,9	2,6	3,0	123	250	14,2	13,7	3,4	145	300	22,4	3,9	16,3	133,2
булочка бутербродная с сыром	50	2,6	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0,3	13,8	67,5
Напиток денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5

2-неделя 1 день																		
№	Наименование блюд	7-10 лет					11-14 лет					Ккал	15-18 лет					Ккал
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	Выход	Б	Ж	У	Выход		Б	Ж	У			
			гр	гр	гр			л	од	гр			гр	гр	л	гр	гр	
			гр	гр	гр	л	од	гр	гр	гр	л	од	гр	гр	гр	л		
	Рис рассыпчатый с овощами	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	308,3	250	26,8	8,4	45,5	372,8		
	Поджарка из птицы	60	0,5	0,1	1,3	8,8	80	0,5	0,1	1,5	10,3	100	0,5	0,1	1,6	10,4		
	Какао с молоком	200	7,8	4,3	13,0	124,08	200	7,8	4,32	13,04	124,08	200		4,32	13,04	124,08		
	Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0		
	Хлеб ржано-пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	35	2,6	0,3	16,1	78,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0		

2-неделя 2 день																
№	Наименование блю	Выход	Б	Ж	У	Ккал л	Вых ол	Б	Ж	У	Ккал л	Выхо л	Б	Ж	У	Ккал
			гр	гр	гр			гр	гр	гр			гр	гр	гр	
	Салат витаминный	60	0,6	3,0	6,3	55,9	80	0,9	4,0	5,5	63,1	100	1,2	5,1	9,0	87,6
	Ленивые голубцы с говядины	200	15,1	5,7	13,3	177,9	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	20,8	8,4	19,0	253,7
	Соус сметанный	200	6,0	5,2	30,4	209,0	150	6,0	5,2	30,4	209,0	180	7,3	7,8	37,1	268,1
	Компот из сухофрукт	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5

2-неделя 3 день																
№	Наименование блю	Выход	Б	Ж	У	Кка л	Вых од	Б	Ж	У	Кка л	Выхо д	Б	Ж	У	Ккал
			г р	г р	г р			г р	г р	г р			г р	г р		
	Жаркое по домашнему из птицы	70	17, 1	2,3	1,2	102, 3	90	18, 1	2, 6	1,3	106, 3	100	0,5	45, 5	45, 5	372,8
	Хлеб ржано- пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0, 3	16, 1	63,1	50	3,0	0, 4	18, 3	90,0

2-неделя 4 день																
	Наименование блю	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вых од	Б	Ж	У	Ккал	Выхо д	Б	Ж	У	Ккал
			гр	гр	гр			гр	гр	гр			гр	гр	гр	
	Рыбные котлеты	70	10,6	2,5	7,8	101,6	90	11,6	2,7	11,0	120,1	100	12,2	2,7	13,3	133,2
	Соус молочно-томатный	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5
	Макороны	130	5,2	3,9	25,8	173,6	150	6,0	5,29	30,2	209,0	180	7,3	7,8	37,1	268,1
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
	Яблоки	120	5,2	0,3	0,1	173,6	120	0,3	0,1	13,2	173,6	120	5,2	0,3	13,2	173,6
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0,3	16,1	63,1	50	3,0	0,4	18,3	90,0

2-неделя 5 день																
	Суп гороховый с мясом	200	13,9	2,6	3,0	123	250	14,2	13,7	3,4	14,5	300	22,4	3,9	16,3	133,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0,3	16,1	63,1	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	булочка бутербродная с сыром	50	2,6	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0,3	13,8	67,5
	Лимонный сок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Салат из белокачанной капусты и яблок	60	0,6	0,1	1,9	11,5	80	0,7	0,2	2,5	15,1	100	1,3	0,2	7,0	36,0

3-неделя 1 день																
№	Наименование блюд	7-10 лет					11-14 лет					15-18 лет				
		Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Кка л	Вых од	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выхо д	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
	Салат морковь с яблоком	60	2, 1	5,0	3,1	65, 7	80	1,0	3, 2	2,8	43, 7	100	1,2	3, 2	3,6	48, 0
	Паста Болоньезе из птицы	200	0,5	0,1	1,3	8,8	220	0,5	0, 1	1,5	10,3	250	0,5	0, 1	1,6	10,4
	Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	13,2	56,0	200	0,3	0, 1	13, 2	56,0	200	0,3	0, 1	13, 2	56,0
	Хлеб ржано- пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	35	2,6	0, 3	16, 1	78,0	50	3,0	0, 4	18, 3	90,0

3-неделя 2 день																
	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Вых	Б	Ж	У	Ккал	Выхо	Б	Ж	У	Ккал
№	блю		гр	гр	гр	л	од	гр	гр	гр		д	гр	гр	гр	
	Салат витаминный	60	0,6	3,0	6,3	55,9	80	0,9	4,0	5,5	63,1	100	1,2	5,1	9,0	87,6
	Котлеты из говядины	70	12,5	3,4	1,1	88,4	90	15,6	4,0	1,3	107,8	100	18,0	4,7	1,7	127,3
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Гречка отварные	130	6,0	5,2	30,4	209,0	150	6,0	5,2	30,4	209,0	180	7,3	7,8	37,1	268,1
	Компот из сухофрукт	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	35	2,6	0,3	16,1	78,0	50	3,0	0,4	18,3	

3-неделя 3 день																
№	Наименование блюд	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л	Вых од	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выхо д	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
	Салат из варенных овощей	70	17, к1	2,3	1,2	102, 3	90	18, 1	2, 6	1,3	106, 3	100				
	Суп рисовый с	200	3,7	4,4	3,0	182,	150	3,3	5,	22,	153,	180	4,5	6,	35,	200.

мясом					5			5	6	6			6	0	5
Булочка бутербродная с сыром	50	0,3	0,1	13,2	56,0	50	0,3	0,2	0,4	56,0	50	0,3	0,1	13,2	56,0
Хлеб ржано- пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0,3	16,1	63,1	50	3,0	0,4	18,3	90,0
Лимонны напиток	200	0,3	0,1	2,3	23,6	200	3,4	1,1	2,5	30,1	200	0,4	0,2	3,5	49,1

3-неделя 4 день

Наименование блюдо	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Кка л	Вых од	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выхо д	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
Биточки рыбные	70	10,6	2,5	7,8	101,6	90	11,6	2,7	11,0	120,1	100	12,2	2,7	13,3	133,2
Соус молочно- томатный	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2,7	2,8	38,5
Картофельно- морковное пюре	180	2,4	4,7	12,6	104,3	150	2,7	7,3	14,5	136,4	130	3,1	6,5	16,7	141,8
Компот	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Хлеб ржано- пшеничный\пшен ичный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0,3	16,1	63,1	50	3,0	0,4	18,3	90,0

3-неделя 5 день

Борщ с мясом	200	13,9	2,6	3,0	123	250	14,2	13,7	3,4	145	300	22,4	3,9	16,3	133,2
булочка бутербродная с сыром	50	2,6	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0,3	13,8	67,5
Напиток денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5

4-неделя 1 день

№	Наименование блюдо	7-10 лет					11-14 лет					15-18 лет				
		Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Кка л	Вых од	Б гр	Ж гр	У гр	Кка л	Выхо д	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
	Палочки из моркови и огурца	60	2,6	6,1	3,0	26,4	80	3,8	6,3	4,1	328,3	100	26,8	8,4	45,5	132,8
	Плов из птицы	200	0,5	0,1	1,3	8,8	220	0,5	0,1	1,5	10,3	250	0,5	0,1	1,6	10,4
	Какао с молоком	200	7,8	4,3	13,0	124,08	200	7,8	4,32	13,04	124,08	200		4,32	13,04	124,08
	Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано- пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	35	2,6	0,3	16,1	78,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0

4-неделя 2 день

№	Наименование блюдо	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Кка л	Вых од	Б гр	Ж гр	У гр	Кка л	Выхо д	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
	Хлеб	30	2,2	3,0	13,1	55,9	35	2,6	0,3	16,1	78,0	50	3,0	0,4	13,2	90,0
	Ленивые голубцы с говядины	200	15,1	5,7	13,3	177,9	220	18,5	7,1	16,3	219,7	250	20,8	8,4	19,0	253,7
	Соус сметанный	200	6,0	5,2	30,4	209,0	150	6,0	5,2	30,4	209,0	180	7,3	7,8	37,1	268,1
	Компот из сухофрукт	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5

5-неделя 3 день

№	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Кка	Вых	Б	Ж	У	Кка	Выхо	Б	Ж	У	Ккал
---	--------------	-------	---	---	---	-----	-----	---	---	---	-----	------	---	---	---	------

блюдо		г р	гр	гр	л	од	гр	г р	гр	л	л	гр	г р	гр	
Шнишель из птицы	70	17, 1	2,3	1,2	102, 3	90	18, 1	2, 6	1,3	106, 3	100	0,5	45, 5	45, 5	372,8
Гречка рассыпчатая	130	1,3	0,5	3,1	35,1	150	19, 2	2, 9	3,0	12,9	180	2,3	4, 2	5,6	13,5
Напиток из шиповника	200	0,1	0,2	3,1	3,4	200	2,6	1, 4	4,3	2,1	200	2,6	1, 5	3,2	6,1
Яблоки	120	5,2	0,3	0,1	173, 1	120	0,3	0, 1	13, 1	5,1	120	5,2	0, 3	13, 6	173,1
Хлеб ржано- пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0, 3	16, 1	63,1	50	3,0	0, 4	18, 3	90,0

5-неделя 4 день

Наименование блюдо	Выход	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал л	Вых од	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал	Выхо д	Б гр	Ж гр	У гр	Ккал
Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе	70	10, 6	2,5	7,8	101, 6	90	11, 6	2, 7	11, 0	120, 1	100	12, 2	2, 7	13, 3	133,2
Соус молочно- томатный	20	0,7	2,7	2,8	38,5	20	0,7	2, 7	2,8	38,5	20	0,7	2, 7	2,8	38,5
Картофельное пюре	130	5,2	3,9	25,8	173, 6	150	6,0	5, 29	30, 2	209, 0	180	7,3	7, 8	37, 1	268,1
Напиток Денмаулык	200	0,1	0,1	8,2	35,2	200	0,1	0, 1	8,2	35,2	200	0,1	0, 1	8,2	35,2
Яблоки	120	5,2	0,3	0,1	173, 6	120	0,3	0, 1	13, 2	173, 6	120	5,2	0, 3	13, 2	173,6
Хлеб ржано- пшеничный\пшен ичный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0, 3	16, 1	63,1	50	3,0	0, 4	18, 3	90,0

5-неделя 5 день

Суп с макаронными изделиями и мясом	200	13, 9	2,6	3,0	123	250	14, 2	13, 7	3,4	145	300	22, 4	3, 9	16, 3	133,2
Хлеб ржано- пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0, 3	16, 1	63,1	50	3,0	0, 4	18, 3	90,0
Булочка с творогом	50	2,6	0,3	13,8	67,5	50	2,6	0, 3	13, 8	67,5	50	2,6	0, 3	13, 8	67,5
Лимонный сок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0, 1	15, 6	68,5	200	0,3	0, 1	15, 6	68,5
Салат из варенных овощей	60	0,6	0,1	1,9	11,5	80	0,7	0, 2	2,5	15,1	100	1,3	0, 2	7,0	36,0

Мед брат Джусупбаев К.С.