

		<b>ИТОГО:</b>		9,35		4,5		73,98		375,8		0,17		90,2		75,1		79,9		118		42,3		2,99			
		<b>ВСЕГО:</b>		53,74		39,88		252,58		1710,53		0,788		157,51		75,16		410,59		825,77		228,52		14,11			
		<b>ВСЕГО:</b>		59,59		51,2		286,968		1962,36		0,949		203,99		75,089		523,61		956,73		267,21		14,854			
		<b>ОБЪЕМ НА ВЫБОР</b>																									
12	Салат зеленый с помидором	1/100	1,02	10,12	2,8	86	0,02	12	0	40,5	44,6	20,86	0,68														
	Капуста пекинская, помидоры, масло растительное																										
31	Суп овощной с цветной капустой	1/250	2,02	5,37	11,4	104	0,08	21,26	0,03	30,12	55,1	21,95	0,8														
	Капуста цветная, картофель, морковь, лук, кукуруза																										
40	Гуляш из говядины	100/75	16,5	7,02	4,79	127	0,1	3,12	0,02	16,93	178,64	25,65	8,85														
	Говядина, лук, томатная паста, масло сливочное																										
58	Каша гречневая	180	10,44	7,92	51,6	32,4	0,36	0	0,036	20,64	248,96	166,5	5,64														
	крупа гречневая, сливочное масло																										
<b>СУББОТА</b>																											
<b>ОБЪЕМ 11-18 лет</b>																											
18	Салат из капусты с огурцом	1/100	1,26	10,08	13,82	148	0,02	26	0	43,56	33,6	16,44	0,62														
	капуста б-к, морковь, огурцы св., масло растительное																										
34	Суп Харчо из говядины	1/250/20	11,62	9,86	18,42	232,8	0,084	4,92	0,06	17,28	154,2	25,45	1,49														
	говядина, крупа рисовая, лук, морковь, томатное пюре, чеснок,																										
55	Рыба жареная	1/100	14,67	0,54	0,27	64,5	0,075	1,2	0	26,56	193,89	28,04	0,63														
	филе пагасуса, мука, масло растительное																										
56	Рис отварной	180	5,08	8,13	51,47	304	0,04	0	0,04	43,64	109,693	38,27	1,01														
	крупа рисовая, масло сливочное																										
20	Компот из ягод	1/200	0,24	0	21,84	84,4	0	19,2	0	8,78	7,37	7,98	0,36														
	ягоды см, сахар																										
	Хлеб пшеничный	1/20	3,16	0,4	20,76	94,4	0,064	0	0	10	34,4	14	0,64														
	Хлеб ржаной	1/20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	6	24,6	9,2	0,46														
	<b>ИТОГО:</b>		37,39	29,25	135,86	971,10	0,31	51,32	0,10	155,82	557,75	139,38	5,21														
	<b>ВСЕГО:</b>		11-18 лет		37,39	29,25	135,86	971,10	0,31	51,32	0,10	155,82	557,75	139,38	5,21												

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

**Составил:**

Технолог /шеф-повар:

**Григорьев С.А.**

**Примечание:**

Технологические карты составлены на основании: Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мотыльнова 2007 г.