

Перечень технологических карт для учащихся общеобразовательных учреждений

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
№ 41 СР 2005 МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)											
5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50
10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50
20	0,00	16,40	0,20	150,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	118,00
№ 42 СР 2005 СЫР (ПОРЦИЯМИ)											
5	1,16	1,48	0,00	18,20	44,00	1,75	25,00	0,05	0,00	0,04	13,00
10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00
15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
20	4,64	5,90	0,00	72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
№ 13 СР 2010 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ											
60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
№ 14 СР 2010 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ											
60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
№ 15 СР 2010 САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ											
60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
№ 33 СР 2010 САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ											
60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
№ 417 СР 2005 МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ											
170	49,58	1,18	33,12	145,03	54,39	12,88	0,34	0,03	0,01	3,46	0,05
№ 390 СР 2005 КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая											
200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
№ 167 СР 2010 КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ФРУКТАМИ											
200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67	200	7,43
№ 168 СР 2010 КАША ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ, МОЛОЧНАЯ											
Манная											
160	3,40	3,96	27,83	161,00	8,60	5,90	29,40	0,36	0,03	0,00	20,00
210	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00
Рисовая											
160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	0,00	20,00
210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
Гречневая											
160	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00
210	6,21	5,28	32,79	203,00	12,20	98,10	147,7	3,32	0,15	0,00	20,00
№ 424 СР 2005 ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ											
1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
№ 244 СР 2010 РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ											
Хек серебристый											
80	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00
100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
Минтай											
80	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00
100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
№ 245 СР 2010 РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ											

Хек											
80	14,03	1,90	0,25	74,00	13,50	10,40	137,60	0,57	0,07	0,28	6,00
100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,88	13,00	172,00	0,71	0,09	0,35	7,50
№ 536 СР 2005 СОСИКИ (САРДЕЛЬКИ) ОТВАРНЫЕ											
80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	0,00	0,00
№ 274 СР 2010 МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ											
170	16,20	12,38	11,30	228,00	31,80	35,70	150,10	1,52	0,10	3,71	20,00
220	21,71	16,55	15,02	296,00	42,30	48,70	201,00	2,09	0,13	5,20	20,00
280	26,73	3,16	0,46	123,75	10,83	24,96	192,23	1,95	0,07	0,46	0,00
№ 591 СР 2005 ГУЛЯШ											
80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
№ 608 СР 2005 КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ											
50	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
№ 637 СР 2005 ПТИЦА ОТВАРНАЯ											
75	15,83	10,20	0,00	154,69	29,25	15,00	107,25	1,35	0,03	0,00	15,00
80	16,88	10,88	0,00	165,00	31,20	16,00	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00
100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00
№ 304 СР 2010 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ											
80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
№ 679 СР 2005 КАША РАССЫПЧАТАЯ											
гречневая											
150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
Ячневая											
150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,00	0,02
180	5,74	5,11	36,99	224,42	46,96	0,02	201,6	0,99	0,11	0,00	0,02
200	6,38	5,68	41,10	249,36	52,18	0,02	224,0	1,10	0,12	0,00	0,02
пшеничная											
150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02
180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0,00	0,02
200	8,80	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216,0	3,24	0,14	0,00	0,02
пшеничная											
150	6,60	5,72	37,88	229,50	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00
180	7,92	6,86	45,45	275,40	19,96	56,81	161,32	1,85	0,20	0,00	25,20
200	8,80	7,62	50,50	306,00	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,00	28,00
№ 688 СР 2005 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ											
150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
№ 694 СР 2005 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ											
150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
№ 859 СР 2005 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ											
200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
№ 868 СР 2005 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ											
200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
№ 943 СР 2005 ЧАЙ С САХАРОМ											
200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
№ 959 СР 2005 КАКАО С МОЛОКОМ											
200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01