

А. П. И. Гасеев

МЕНЮ

рацион горячего питания (7-11 лет)

на "01" "06" 2023 год

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры ИЛИ технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	200	2008	189	5,9	8,3	32,0	231,0
Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Плоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	550			12,6	11,0	88,7	511,0
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	100	2011	71	0,7	0,1	1,9	12,0
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, птица, сметана, соль)	200/10/5	2008	91/307	4,53	5,29	13,77	123,6
Голубцы ленивые (капуста свежая, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль)	250	2008	306	23,05	29	20,07	435,07
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1000			41,4	39,5	124,0	1026,7
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Булочка Веснушка (мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйца, соль, дрожжи сухие, масло растительное)	100	2008	471	8,34	7,5	59,58	338,86
Итого за прием пищи:	300			14,43	12,75	69,66	452,26
Всего за день:				68,4	63,3	282,3	1989,9

Зап. производством:

Калькулятор:

И.И. Яковлева

МЕНЮ

рацион горячего питания (12-18 лет)

на "01" 06 2023 год

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	230	2008	189	6,8	9,5	36,8	265,6
Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Плоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	610			19,0	18,4	98,8	645,3
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	120	2011	71	0,8	0,1	2,3	14,4
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, птица, сметана, соль)	250/10/5	2008	91/307	5,58	6,52	16,97	152,3
Голубцы ленивые (капуста свежая, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль)	300	2008	306	37,66	35	24,08	522,08
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	90	к/к	1	6,3	0,9	41,9	202,5
Батон обогащенный микронутриентами	70	к/к	2	6,2	1,8	37,5	189,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1170			61,0	47,4	156,2	1266,3
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Булочка Веснушка (мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйца, соль, дрожжи сухие, масло растительное)	100	2008	471	8,34	7,5	59,58	338,86
Итого за прием пищи:	300			14,43	12,75	69,66	452,26
Всего за день:				94,5	78,5	324,7	2363,9

Зап. производством:

Калькулятор: