

И.И. Фасовкина

МЕНЮ

рацион горячего питания (7-11 лет)

на "13" 06 2023 год

| Наименование | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшеничный, масло сливочное) | 40 | 2008 | 2 | 1,2 | 4,3 | 22,0 | 132,0 |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным (крупа гречневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль) | 200 | 2008 | 184 | 9,01 | 9,67 | 34,71 | 262,67 |
| Какао с молоком (какао-порошок, молоко, сахар) | 200 | 2008 | 433 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 |
| Батон нарезной обогащенный | 30 | к/к | 2 | 2,64 | 0,72 | 16,1 | 81,0 |
| Плоды свежие (яблоки) | 100 | 2015 | 338 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 570 | | | 14,95 | 13,29 | 85,39 | 524,67 |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор натуральный свежий (порциями) | 100 | 2011 | 71/1 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 |
| Суп из овощей с птицей и сметаной (капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло сливочное, сметана, птица, соль) | 200/10/5 | 2008 | 95/307 | 4,91 | 7,16 | 9,71 | 125,74 |
| Шницель натуральный рубленый (говядина) (говядина, сухари панировочные, масло растительное, соль) | 100 | 2015 | 267 | 16,43 | 18,36 | 15,4 | 292,3 |
| Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль) | 150 | 2008 | 331 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 |
| Кисель из сока плодового (сок плодовый, сахар, крахмал картофельный) | 200 | 2008 | 408 | 0,1 | 0,1 | 29,2 | 118,0 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 875 | | | 36,6 | 32,5 | 144,1 | 1021,0 |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%) | 200 | 2008 | 434 | 6,09 | 5,25 | 10,08 | 113,4 |
| Булочка домашняя с сахаром (мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйца, соль, дрожжи сухие, масло растительное) | 100 | 2008 | 467 | 10,85 | 8,69 | 72,47 | 411,05 |
| Итого за прием пищи: | 300 | | | 16,94 | 13,94 | 82,55 | 524,45 |
| Всего за день: | | | | 68,5 | 59,7 | 312,0 | 2070,2 |

Зап. производством:

Калькулятор:

И. П. У. Яковлева

МЕНЮ

рацион горячего питания (12-18 лет)

на "13" 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 | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом (джем, хлеб пшеничный, масло сливочное) | 40 | 2008 | 2 | 1,2 | 4,3 | 22,0 | 132,0 |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным (крупа гречневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль) | 230 | 2008 | 184 | 10,36 | 11,12 | 39,91 | 302,07 |
| Какао с молоком (какао-порошок, молоко, сахар) | 200 | 2008 | 433 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 |
| Батон нарезной обогащенный | 40 | к/к | 2 | 3,52 | 0,96 | 21,4 | 108,0 |
| Плоды свежие (яблоки) | 100 | 2015 | 338 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 610 | | | 18,38 | 19,28 | 117,95 | 723,07 |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор натуральный свежий (порциями) | 120 | 2011 | 71/1 | 1,3 | 0,2 | 4,6 | 28,8 |
| Суп из овощей с птицей и сметаной (капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло сливочное, сметана, птица, соль) | 250/10/5 | 2008 | 95/307 | 6,05 | 8,82 | 11,96 | 154,98 |
| Шницель натуральный рубленый (говядина) (говядина, сухари панировочные, масло растительное, соль) | 120 | 2015 | 267 | 19,72 | 22,03 | 18,5 | 350,8 |
| Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль) | 180 | 2008 | 331 | 6,6 | 5,8 | 37,6 | 229,2 |
| Кисель из сока плодового (сок плодовый, сахар, крахмал картофельный) | 200 | 2008 | 408 | 0,1 | 0,1 | 29,2 | 118,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 90 | к/к | 1 | 6,3 | 0,9 | 41,9 | 202,5 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 70 | к/к | 2 | 6,2 | 1,8 | 37,5 | 189,0 |
| Итого за прием пищи: | 1045 | | | 46,3 | 39,6 | 181,1 | 1273,2 |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%) | 200 | 2008 | 434 | 6,09 | 5,25 | 10,08 | 113,4 |
| Булочка домашняя с сахаром (мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйца, соль, дрожжи сухие, масло растительное) | 100 | 2008 | 467 | 10,85 | 8,69 | 72,47 | 411,05 |
| Итого за прием пищи: | 300 | | | 16,94 | 13,94 | 82,55 | 524,45 |
| Всего за день: | | | | 81,6 | 72,8 | 381,6 | 2520,8 |

Зап. производством: *И. П. У. Яковлева*

Калькулятор: