

А. П. У. Гусев

МЕНЮ

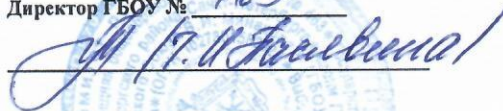
рацион горячего питания (7-11 лет)

на "21" 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 | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр (порциями) | 20 | 2008 | 14 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,7 |
| Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное, соль) | 200 | 2008 | 214 | 19,3 | 31,8 | 3,6 | 378,2 |
| Чай с вареньем (чай, варенье) | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 11,1 | 43,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 50 | к/к | 2 | 4,4 | 1,3 | 26,8 | 135,0 |
| Фрукты свежие (персик) | 100 | 2011 | 338 | 0,6 | 0,7 | 6,3 | 30,0 |
| Итого за прием пищи: | 570 | | | 29 | 40 | 48 | 659 |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор натуральный свежий (порциями) | 100 | 2011 | 71/1 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 |
| Суп картофельный с горохом говяжьей (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, петрушка (корень), масло растительное, говядина, соль) | 200/10 | 2008 | 99/252 | 7,7 | 6,3 | 15,4 | 149,1 |
| Котлеты рубленные из птицы (филе куриное, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, соль) | 100 | 2015 | 294 | 17,2 | 12,9 | 15,7 | 246,7 |
| Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль) | 150 | 2015 | 302 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,8 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 2008 | 442 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60 | к/к | 1 | 4,2 | 0,6 | 27,9 | 135,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 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: | 995 | | | 47,7 | 30,6 | 161,7 | 1119,6 |
| 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: | | | | 93,7 | 84,2 | 292,0 | 2303,0 |

Зап. производством:

Калькулятор:



МЕНЮ

рацион горячего питания (12-18 лет)

на "21" 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 | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Сыр (порциями) | 20 | 2008 | 14 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,7 |
| Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное, соль) | 230 | 2008 | 214 | 22,2 | 36,6 | 4,1 | 434,9 |
| Чай с вареньем (чай, варенье) | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 11,1 | 43,0 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 60 | к/к | 2 | 5,3 | 1,5 | 32,1 | 162,0 |
| Плоды свежие (персик) | 100 | 2011 | 338 | 0,6 | 0,7 | 6,3 | 30,0 |
| Итого за прием пищи: | 610 | | | 33 | 45 | 54 | 743 |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор натуральный свежий (порциями) | 120 | 2011 | 71/1 | 1,3 | 0,2 | 4,6 | 28,8 |
| Суп картофельный с горохом говядиной (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, петрушка (корень), масло растительное, говядина, соль) | 250/10 | 2008 | 99/252 | 9,5 | 7,8 | 19,1 | 184,6 |
| Котлеты рубленные из птицы (филе куриное, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, соль) | 120 | 2015 | 294 | 20,6 | 15,4 | 18,8 | 296,1 |
| Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль) | 180 | 2015 | 302 | 10,3 | 7,3 | 46,4 | 292,5 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 2008 | 442 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
| 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 |
| Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке | 125 | ТТК | 3 | 3,5 | 3,1 | 13,8 | 100,0 |
| Итого за прием пищи: | 1165 | | | 58,7 | 36,7 | 201,7 | 1379,5 |
| 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: | | | | 108,5 | 95,3 | 337,9 | 2646,6 |

Зап. производством:

Калькулятор: