

И. П. И. Яковлева

МЕНЮ

рацион горячего питания (12-18 лет)

на "22" 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	
9 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Запеканка из творога с молоком сгущенным (творог, яйца, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари, сметана, соль, молоко сгущенное)	230/20	2008	224	43,47	29,25	51,76	655,97
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	645			52,6	42,3	112,8	1053,0
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	120	2011	71	0,8	0,1	2,3	14,4
Борщ Сибирский со свиной и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, паста томатная, фасоль, масло сливочное, сахар, кислота лимонная, свинина, сметана, соль)	250/10/5	2008	80/252	6,63	9,44	15,91	179,45
Жаркое по-домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль)	300	2008	258	23,0	25,5	29,4	505,8
Компот из смеси сухофруктов (компотная смесь, сахар, кислота лимонная)	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
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
	1045			43,5	37,8	158,6	1222,1
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Плоды свежие (груши)	150	2015	338	0,6	0,5	15,5	70,5
Итого за прием пищи:	350			1,6	0,7	35,3	156,5
Всего за день:				97,7	80,7	306,6	2431,6

Зап. производством:

Калькулятор: