

А. П. В. Железняк

МЕНЮ

рацион горячего питания (7-11 лет)

на " 23.06 " 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	
10 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	200	2008	189	5,9	8,0	26,7	202,6
Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Плоды свежие (абрикосы)	100	2011	338	0,9	0,1	9,0	44,0
Итого за прием пищи:	570			18,7	17,8	87,3	588,3
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком (картофель, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, соль)	100	2015	42	1,7	15,3	11,9	192,2
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной (капуста свежая белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, говядина, сметана, соль)	200/10/5	2008	84/252	4,0	4,5	7,3	88,3
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай филе, морковь, лук репчатый, паста томатная, масло растительное, лимонная кислота, сахар, соль)	100	2008	231	10,9	5,4	4,9	112,2
Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0
Напиток яблочный (яблоки, сахар)	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	107,51
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			32,5	36,5	151,7	1073,1
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Булочка с корицей (мука пшеничная, сахар, маргарин, яйца, соль, дрожжи сухие, масло растительное, корица)	100	2015	438	8,72	6,64	61,14	338,7
Итого за прием пищи:	300			14,81	11,89	71,22	452,10
Всего за день:				66,0	66,2	310,2	2113,5

Зап. производством:

Калькулятор:

И. И. Тресветов

МЕНЮ

рацион горячего питания (12-18 лет)

на 23 " 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	
10 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	230	2008	189	6,8	9,2	30,7	233,0
Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Плоды свежие (абрикосы)	100	2011	338	0,9	0,1	9,0	44,0
Итого за прием пищи:	610			20,5	19,2	96,6	645,7
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком (картофель, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, соль)	120	2015	42	2,08	18,32	14,24	230,62
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной (капуста свежая белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, говядина, сметана, соль)	250/10/5	2008	84/252	4,9	5,57	8,98	108,8
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай филе, морковь, лук репчатый, паста томатная, масло растительное, лимонная кислота, сахар, соль)	120	2008	231	13,06	6,51	5,85	134,61
Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	180	2008	325	4,4	7,6	39,4	243,6
Напиток яблочный (яблоки, сахар)	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	107,51
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:	1170			40,5	43,9	188,0	1316,6
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Булочка с корицей (мука пшеничная, сахар, маргарин, яйца, соль, дрожжи сухие, масло растительное, корица)	100	2015	438	8,72	6,64	61,14	338,7
Итого за прием пищи:	300			14,81	11,89	71,22	452,10
Всего за день:				75,8	74,9	355,8	2414,4

Зап. производством: *И. И. Тресветов*

Калькулятор: