

И.И. Железнова

МЕНЮ

рацион горячего питания (7-11 лет)

на "03 июля" 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	
1 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшено, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	200	2008	190	7,6	6,2	25,9	216,8
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
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:	585			15,8	18,9	81,6	586,8
Обед							
Салат из помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль)	100	2008	23	0,9	10,1	2,9	106,0
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сметана, говядина, соль)	200/10/5	2008	76/252	4,24	6,42	7,94	109,15
Рыба запеченная с картофелем по-русски (минтай филе, картофель, масло растительное, лук репчатый, сыр, масло сливочное, соль)	250	2008	235	14,6	10,8	18,1	228,7
Напиток апельсиновый (апельсины, сахар)	200	2008	436	0,2	0,0	25,7	105,0
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			28,5	29,2	109,3	818,9
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:				46,0	48,8	226,1	1562,1

Зап. производством:

Калькулятор:



МЕНЮ

рацион горячего питания (12-18 лет)

на " 03 " июля 2023 год

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, кка
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшено, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	230	2008	190	8,7	7,1	29,8	249,3
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микроэлементами	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:	625			17,8	20,1	90,8	646,3
Обед							
Салат из помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль)	120	2008	23	1,1	12,1	3,5	127,2
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сметана, говядина, соль)	250/10/5	2008	76/252	5,23	7,91	9,78	134,53
Рыба запеченная с картофелем по-русски (минтай филе, картофель, масло растительное, лук репчатый, сыр, масло сливочное, соль)	300	2008	235	17,5	13,0	21,7	274,4
Напиток апельсиновый (апельсины, сахар)	200	2008	436	0,2	0,0	25,7	105,0
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			36,5	35,6	140,0	1032,7
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:				55,9	56,4	266,0	1835,5

Зап. производством:

Калькулятор: