

М. П. Ч. Жарована

МЕНЮ

рацион горячего питания (7-11 лет)

на "04" июля 2023 год

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес- кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, 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:

Зар

Калькулятор:

А.И.И. Заславский

МЕНЮ

рацион горячего питания (12-18 лет)

на "04" июня 2023 год

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гет- ческая це- ность, кка
	г			Всего	Всего	Всего	
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 белокачанная, 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 рубленный (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 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
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:

Калькулятор: