



МЕНЮ

рацион горячего питания (7-11 лет)

на "10" ноября 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	
6 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша ячневая молочная с маслом сливочным (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	200	2008	184	7,0	8,1	34,7	242,6
Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар, лимон)	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Фрукты свежие (апельсины)	150	к/к	8	1,4	0,3	12,2	65,0
Итого за прием пищи:	627			17,7	15,7	88,9	577,3
Обед							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем помидоры свежие, лук зеленый, перец сладкий, масло растительное, соль)	100	2008	25	1,1	10,1	3,6	106,0
Суп-лапша домашняя с птицей (мука пшеничная, яйца, лук репчатый, масло растительное, птица, соль)	200/20	2008	106/307	7,6	5,8	11,4	127,7
Рыба запеченная с луком (минтай филе, мука пшеничная, масло растительное, лук репчатый, соль)	100	АКП*	10	19,37	6,77	4,19	154,71
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0
Компот из изюма (изюм, сахар, кислота лимонная)	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
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
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1005			43,7	33,1	136,1	1015,5
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Сдоба обыкновенная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйца, соль, дрожжи сухие, масло растительное)	100	2008	464	8,5	6,5	58,8	327,2
Итого за прием пищи:	300			14,6	11,7	68,9	440,6
Всего за день:				76,0	60,5	293,8	2033,3

Зап. производством: 

Калькулятор:

А. П. У. Жуковская

МЕНЮ

рацион горячего питания (12-18 лет)

на "10" июля 2023 год

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша ячневая молочная с маслом сливочным (крупа ячневая, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	230	2008	184	8,0	9,3	39,9	279,0
Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар, лимон)	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Плоды свежие (апельсины)	150	к/к	8	1,4	0,3	12,2	65,0
Итого за прием пищи:	667			19,5	17,1	99,4	640,7
Обед							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем помидоры свежие, лук зеленый, перец сладкий, масло растительное, соль)	120	2008	25	1,3	12,1	4,3	127,2
Суп-лапша домашняя с птицей (мука пшеничная, яйца, лук репчатый, масло растительное, птица, соль)	250/20	2008	106/307	9,3	7,1	14,0	156,8
Рыба запеченная с луком (минтай филе, мука пшеничная, масло растительное, лук репчатый, соль)	120	АКП*	10	23,24	8,12	5,02	185,65
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	180	2008	335	3,7	6,5	24,4	169,2
Компот из изюма (изюм, сахар, кислота лимонная)	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0
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
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1175			54,0	39,7	168,9	1246,3
Полдник							
Молоко кипяченое (м.д.ж. 2,5%)	200	2008	434	6,09	5,25	10,08	113,4
Сдоба обыкновенная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйца, соль, дрожжи сухие, масло растительное)	100	2008	464	8,5	6,5	58,8	327,2
Итого за прием пищи:	300			14,6	11,7	68,9	440,6
Всего за день:				88,2	68,5	337,2	2327,5

Зап. производством:

Звезд

Калькулятор: