

А. И. Яковлев

МЕНЮ

рацион горячего питания (7-11 лет)

на "12" июня 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	
8 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное, соль)	200	2008	214	19,3	31,8	3,6	378,2
Чай с вареньем (чай, варенье)	200	2008	430	0,2	0,1	11,1	43,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	к/к	2	4,4	1,3	26,8	135,0
Плоды свежие (персик)	100	2011	338	0,6	0,7	6,3	30,0
Итого за прием пищи:	570			29	40	48	659
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями)	100	2011	71/1	1,1	0,2	3,8	24,0
Суп картофельный с горохом говядиной (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, петрушка (корень), масло растительное, говядина, соль)	200/10	2008	99/252	7,7	6,3	15,4	149,1
Котлеты рубленые из птицы (филе куриное, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, соль)	100	2015	294	17,2	12,9	15,7	246,7
Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	150	2015	302	8,6	6,1	38,6	243,8
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	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:	995			47,7	30,6	161,7	1119,6
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:				93,7	84,2	292,0	2303,0

Зап. производством: *В.И.Ф.*

Калькулятор:

МЕНЮ

рацион горячего питания (12-18 лет)

на "12" июня 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	
8 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное, соль)	230	2008	214	22,2	36,6	4,1	434,9
Чай с вареньем (чай, варенье)	200	2008	430	0,2	0,1	11,1	43,0
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	2	5,3	1,5	32,1	162,0
Плоды свежие (персик)	100	2011	338	0,6	0,7	6,3	30,0
Итого за прием пищи:	610			33	45	54	743
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями)	120	2011	71/1	1,3	0,2	4,6	28,8
Суп картофельный с горохом говядиной (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, петрушка (корень), масло растительное, говядина, соль)	250/10	2008	99/252	9,5	7,8	19,1	184,6
Котлеты рубленые из птицы (филе куриное, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, соль)	120	2015	294	20,6	15,4	18,8	296,1
Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	180	2015	302	10,3	7,3	46,4	292,5
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
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:	1165			58,7	36,7	201,7	1379,5
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:				108,5	95,3	337,9	2646,6

Зап. производством:

Калькулятор: