

А. П. И. Яковлева

МЕНЮ

рацион горячего питания (7-11 лет)

на "19" 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	
3 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Омлет натуральный (яйца, молоко, масло растительное, масло сливочное, соль)	200	2008	214	19,3	31,8	3,6	378,2
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
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	592			27,5	36,3	59,4	675,2
Обед							
Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, масло растительное, соль)	100	2008	48	4,7	19,5	7,0	224,0
Суп картофельный с крупой и рыбой (картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, минтай филе, соль)	200/20	2008	98/228	5,6	3,3	15,7	110,8
Рагу из птицы (филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, репа, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль)	250	2008	309	25,7	16,3	24,1	345,7
Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,0
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:	880			45,3	41,2	125,9	1053,5
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Плоды свежие (абрикосы)	150	2011	338	1,4	0,2	13,5	66,0
Итого за прием пищи:	350			2,4	0,4	33,3	152,0
Всего за день:				75,2	77,8	218,5	1880,7

Зап. производством:

Вед

Калькулятор:

МЕНЮ

рацион горячего питания (12-18 лет)

на "19" сентября 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	
3 день							
Завтрак							
Масло сливочное (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Омлет натуральный (яйца, молоко, масло растительное, масло сливочное, соль)	230	2008	214	22,2	36,6	4,1	434,9
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
Йогурт 2,5% жирности в индивидуальной упаковке	125	ТТК	3	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	632			31,4	49,6	65,3	833,9
Обед							
Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр, масло растительное, соль)	120	2008	48	5,6	23,4	8,4	268,8
Суп картофельный с крупой и рыбой (картофель, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, минтай филе, соль)	250/20	2008	98/228	6,9	4,1	19,3	136,0
Рагу из птицы (филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, репа, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль)	300	2008	309	30,9	19,5	29,0	414,9
Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника, сахар)	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,0
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:	1050			56,5	49,9	160,3	1314,1
Полдник							
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Плоды свежие (абрикосы)	150	2011	338	1,4	0,2	13,5	66,0
Итого за прием пищи:	350			2,4	0,4	33,3	152,0
Всего за день:				90,3	99,9	259,0	2300,1

Зап. производством:

Калькулятор: