

Меню № 2

январь - декабрь 2024г.

№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энерг.ценность к/калор
			белки	жиры	углеводы	
	/45 руб./	7-11 лет				
	1-й день					
120/96	Щи из свежей капусты	230гр.	12,65	5,25	12,25	194
182/2000	Булочка	50 гр	1,375	3,375	13,2	103,5
642-96	Какао с молоком	200гр.	5,8	5,8	34,4	205,6
	Итого	480	19,825	14,425	59,85	503,1
	2-й день					
139/96	Суп вермишелевый	230гр.	13,25	12,5	22	219,25
182/2000	Булочка	50гр.	1,375	3,375	13,2	103,5
сб./96	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	480	15,025	16,275	45	364,75
	3-й день					
сб./96	Суп сырный	230гр	8,65	10,83	17,23	192,64
64-96г.	Квашеная капуста с маслом растительным	80гр.	0,84	0,09	4,98	22
182-2000	Булочка	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
585/96	Компот	200гр.	0,4	0,4	44,6	186
	Итого	560	11,265	14,695	80,01	504,14
	4-й день					
136/96	Суп пшеничный	230гр.	3,15	2,75	13,5	126,5
701-96г.	Котлета запеченная в тесте	90гр.	10,8	2,3	15,8	257
628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	Итого	520	14,35	5,15	50,9	466,9
	5-й день					
129/96	Рассольник Ленинградский	230г.	13,15	14,25	15	183,25
сб.96г.	Морковь со сметанным соусом	100гр.	0,8	0,1	2,6	14
182/2000	Булочка	50 гр	1,375	3,375	13,2	103,5
591/96	Кисель	200гр.	0	0	24,2	96,8
	Итого	580	15,325	17,725	55	397,55
	6-й день					
136/96	Суп рисовый	230гр.	2,65	6	17	183,25
тк96г.	Свекла со сметанным соусом	100гр.	4,64	5,906	0	72
182-2000	Булочка	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,4	0,4	44,6	186
	Итого	580	9,065	15,681	74,8	544,75
	7-й день					
110/96	Борщ из свежей капусты	230г.	14,95	7,25	13,5	204
64-96г.	Квашеная капуста с маслом растительным	100гр.	0,84	0,09	4,98	22
182-2000	Булочка	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,4	0,4	44,6	186
	Итого	580	17,565	11,115	76,28	515,5
	8-й день					
138/96	Суп фасолевый	250гр.	16,03	13	15	194
7196г.	Морковь со сметанным соусом	100гр.	0,3	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
сб./96	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	580	18,105	16,875	40,6	353,5
	9-й день					
135/96	Суп с фрикадельками	230гр.	3,15	13	15	184
тк96г.	Свекла со сметанным соусом	70гр.	4,64	5,906	0	72

182/2000	Булочка	50 гр	1,375	3,375	13,2	103,5
642-96	Какао с молоком	200гр.	5,8	5,8	34,4	205,6
	Итого	550	14,965	28,081	62,6	565,1
	10-й день					
136/96	Суп пшеничный	230гр.	2,1	5	8,25	197,5
ТТК-2021г.	Булочка с шоколадом	100гр.	8	14,5	55,8	384
762-97	Чай с лимоном	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34
	Итого	530	13,22	22,16	78,23	674,84

Меню разработано на основании Сборника рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996-1997 г.

редактор Лапшина В.Т. И Сборника рецептов мучных кондитерских и булочных изделий 2000г. редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

Итого за 10 дней

148,71	162,18	623,27	4890,13
---------------	---------------	---------------	----------------

Среднее значение за день

14,8	16,2	62,3	489,01
-------------	-------------	-------------	---------------

по норме СанПина с 7-11 лет
2.3/2.4.3590-20

белки	жиры	углевод	к/кал.
12-16г.	12-16г.	48-60г.	400-550

питание для детей 2-й завтрак

январь - декабрь 2024г.

№ рецептуры	Наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энерг.ценность к/калор
			белки	жиры	углевода	
	/45 руб./	12 лет и старше				
	1-й день					
120/96	Щи из свежей капусты	250гр.	13,75	5,7	13,31	210
182/2000	Булочка	50 гр	1,375	3,375	13,2	103,5
642-96	Какао с молоком	200гр.	5,8	5,8	34,4	205,6
	Итого	500	20,925	14,875	60,91	519,1
	2-й день					
139/96	Суп вермишелевый	250гр.	14,4	13,58	23,98	238,31
182/2000	Булочка	50 гр	1,375	3,375	13,2	103,5
сб./96	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	500	16,175	17,355	46,98	383,81
	3-й день					
сб./96	Суп сырный	250гр	9,4	11,77	148,72	209,39
64-96г.	Квашеная капуста с маслом растительным	70гр.	0,735	0,078	4,357	19,25
182-2000	Булочка	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
585/96	Компот	200гр.	0,4	0,4	44,6	186
	Итого	570	11,91	15,623	210,877	518,14
	4-й день					
136/96	Суп пшеничный	250гр.	3,42	2,989	14,7	137,5
701-96г.	Котлета запеченная в тесте	90гр.	10,8	2,3	15,8	257
628/96	Чай	200гр.	0,4	0,1	21,6	83,4
	Итого	540	14,62	5,389	52,1	477,9
	5-й день					
129/96	Рассольник Ленинградский	250г.	14,3	15,5	16,3	199,2
сб.96г.	Морковь со сметанным соусом	100гр.	0,8	0,1	2,6	14
182/2000	Булочка	50 гр	1,375	3,375	13,2	103,5
591/96	Кисель	200гр.	0	0	24,2	96,8
	Итого	600	16,475	18,975	56,3	413,5
	6-й день					
136/96	Суп рисовый	250гр.	2,88	6,53	18,5	200
тТК96г.	Свекла со сметанным соусом	100гр.	4,64	5,906	0	72

182-2000	Булочка	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,4	0,4	44,6	186
	Итого	600	9,295	16,211	76,3	561,5
	7-й день					
110/96	Борщ из свежей капусты	250г.	16,25	7,88	14,8	221,7
64-96г.	Квашеная капуста с маслом растительным	100гр.	0,84	0,09	4,98	22
182-2000	Булочка	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
588/96	Компот	200гр.	0,4	0,4	44,6	186
	Итого	600	18,865	11,745	77,58	533,2
	8-й день					
138/96	Суп фасолевый	250гр.	17,42	14,13	16,3	210,9
7196г.	Морковь со сметанным соусом	100гр.	0,8	0,1	2,6	14
182-2000	Булочка	50г.	1,375	3,375	13,2	103,5
сб./96	Сок	200гр.	0,4	0,4	9,8	42
	Итого	600	19,995	18,005	41,9	370,4
	9-й день					
135/96	Суп с фрикадельками	250гр.	3,42	14,13	16,304	200
тк96г.	Свекла со сметанным соусом	70гр.	4,64	5,906	0	72
182/2000	Булочка	50 гр	1,375	3,375	13,2	103,5
642-96	Какао с молоком	200гр.	5,8	5,8	34,4	205,6
	Итого	570	15,235	29,211	63,904	581,1
	10-й день					
136/96	Суп пшеничный	250гр.	2,28	5,43	8,96	214,67
ТТК-2021г.	Булочка с шоколадом	100гр.	8	14,5	55,8	384
762-97	Чай с лимоном	200гр.	3,12	2,66	14,18	93,34
	Итого	550	13,4	22,59	78,94	692,01

предприятий общественного питания 1996-1997 г.

2000г.редактор Лапшина В.Т. Фонарева Г.С.

Итого за 10 дней

Среднее значение за день

156,9	169,98	765,79	5050,66
15,7	16,9	79,2	515,07

по норме СанПиНа с 12 лет и старше

2.3/2.4.3590-20

белки	жиры	углевод	к/кал.
15-20	15-20	60-80	450-600