

"Согласовано"  
Директор ГБОУ



**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)  
для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском  
оздоровительном лагере с дневным пребыванием**

" 27 " 06 2023 г.

**1 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	30/10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,20	10,10	36,60	262,70
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	7,90	32,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,80	1,50	25,70	131,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	110	3,10	2,80	12,10	88,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>675</b>	<b>14,80</b>	<b>23,20</b>	<b>92,70</b>	<b>641,50</b>
<b>Обед</b>							
2008	33	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	120	1,30	3,10	3,70	48,40
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	300/20/15	8,00	7,70	13,10	153,80
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	340	24,20	51,60	34,50	700,30
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,80	86,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	85	5,60	0,80	36,00	173,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1140</b>	<b>44,60</b>	<b>65,10</b>	<b>137,90</b>	<b>1 319,10</b>
<b>Полдник</b>							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,60
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,90	14,60	81,40
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>370</b>	<b>7,90</b>	<b>7,50</b>	<b>38,90</b>	<b>259,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>67,30</b>	<b>95,80</b>	<b>269,50</b>	<b>2 220,10</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

"Согласовано"  
 Директор ГБОУ



**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием**

" 28 " 06 2023 г.

2 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,10	12,00	32,20	269,70
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,50	2,90	12,50	91,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,80	1,50	25,70	131,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	110	3,10	2,80	12,10	88,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>650</b>	<b>23,60</b>	<b>23,80</b>	<b>82,80</b>	<b>642,70</b>
<b>Обед</b>							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	120	1,40	3,20	4,40	54,40
2008	96	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МЯСОМ	300/20	6,90	14,70	13,70	215,90
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	140	26,00	14,20	11,20	306,70
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	3,80	8,40	17,50	162,20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	102,90
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	85	5,60	0,80	36,00	173,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>1125</b>	<b>48,90</b>	<b>43,30</b>	<b>138,00</b>	<b>1 172,70</b>
<b>Полдник</b>							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,20	3,20	19,70	132,90
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (СЛИВЫ)	150	1,20	0,40	14,00	71,30
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>8,40</b>	<b>3,80</b>	<b>53,90</b>	<b>290,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>80,90</b>	<b>70,90</b>	<b>274,70</b>	<b>2 105,60</b>

Зав.производством:  
 Калькулятор:

"Согласовано"  
 Директор ГБОУ



**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)  
 для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском  
 оздоровительном лагере с дневным пребыванием**

" 27 " 06 2023 г

1 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	20/10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,90	8,10	29,20	209,70
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	7,30	31,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>575</b>	<b>12,50</b>	<b>20,60</b>	<b>78,50</b>	<b>552,90</b>
<b>Обед</b>							
2008	33	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	1,10	2,60	3,10	40,30
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/15	7,70	7,20	10,90	139,60
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	19,40	41,00	31,80	574,20
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,00	0,50	25,40	122,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>985</b>	<b>36,20</b>	<b>52,70</b>	<b>112,00</b>	<b>1 067,30</b>
<b>Полдник</b>							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,60
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,90	14,60	81,40
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>370</b>	<b>7,90</b>	<b>7,50</b>	<b>38,90</b>	<b>259,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>56,60</b>	<b>80,80</b>	<b>229,40</b>	<b>1 879,70</b>

Зав.производством:

*dh*

Калькулятор:

Директор

"Согласовано"



**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием**

" 28 " 06 2023 г

2 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,50	9,60	25,70	215,30
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,50	11,20	81,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>560</b>	<b>20,50</b>	<b>20,40</b>	<b>68,80</b>	<b>544,10</b>
<b>Обед</b>							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,10	2,70	3,60	45,30
2008	96	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МЯСОМ	250/20	6,50	14,10	11,40	199,10
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,50	13,10	8,00	245,20
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	3,80	8,40	17,50	162,20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,30	22,00	92,70
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,00	0,50	25,40	122,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>950</b>	<b>37,50</b>	<b>40,30</b>	<b>108,50</b>	<b>971,70</b>
<b>Полдник</b>							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,20	3,20	19,70	132,90
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (СЛИВЫ)	150	1,20	0,40	14,00	71,30
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>8,40</b>	<b>3,80</b>	<b>53,90</b>	<b>290,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>66,40</b>	<b>64,50</b>	<b>231,20</b>	<b>1 806,00</b>

Зав.производством:

Калькулятор: