

"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**

" 29 " 10 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	
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:			675	14,80	23,20	92,70	641,50
Обед							
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
Итого за прием пищи:			1140	44,60	65,10	137,90	1 319,10
Полдник							
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
Итого за прием пищи:			370	7,90	7,50	38,90	259,50
Всего за день:				67,30	95,80	269,50	2 220,10

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**

" 29 " 10 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	
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:			575	12,50	20,60	78,50	552,90
Обед							
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
Итого за прием пищи:			985	36,20	52,70	112,00	1 067,30
Полдник							
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
Итого за прием пищи:			370	7,90	7,50	38,90	259,50
Всего за день:				56,60	80,80	229,40	1 879,70

Зав.производством:

Калькулятор: