

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**

" 30 " 10 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             | 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:

"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**

" 30 " 10/2023 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             | 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: