

"Согласовано"  
 Директор \_\_\_\_\_



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

" 31 " 10 " 2023 г

3 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	33,40	21,70	34,90	474,90
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,00	2,20	13,30	85,40
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>550</b>	<b>43,80</b>	<b>36,40</b>	<b>90,20</b>	<b>872,30</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/15	1,70	2,20	7,20	56,80
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,70	6,10	9,10	154,40
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4,00	7,40	26,10	187,80
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>30,20</b>	<b>17,70</b>	<b>111,10</b>	<b>726,20</b>
<b>Полдник</b>							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,60
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, МАСЛОМ	15/5/20	1,60	4,70	21,30	132,40
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,60	0,50	15,50	70,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>390</b>	<b>8,00</b>	<b>10,20</b>	<b>46,40</b>	<b>310,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>82,00</b>	<b>64,30</b>	<b>247,70</b>	<b>1 909,00</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**

" 31 " 10 2023 г.

3 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	42,80	27,30	49,80	624,60
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,30	2,40	14,80	95,00
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>640</b>	<b>54,60</b>	<b>42,80</b>	<b>112,80</b>	<b>1 065,80</b>
<b>Обед</b>							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	120	1,00	0,10	3,00	16,80
2008	242	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	300/30/10	2,10	2,60	8,60	68,10
2008	88	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	18,90	7,30	10,90	185,30
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4,00	7,40	26,10	187,80
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>1125</b>	<b>37,10</b>	<b>20,10</b>	<b>135,20</b>	<b>874,60</b>
<b>Полдник</b>							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,60
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, МАСЛОМ	2 шт. по 15/5/20	3,20	9,40	42,50	264,80
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,60	0,50	15,50	70,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>430</b>	<b>9,60</b>	<b>14,90</b>	<b>67,60</b>	<b>442,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>101,30</b>	<b>77,80</b>	<b>315,60</b>	<b>2 383,30</b>

Зав.производством:  
 Калькулятор: