



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 мая 2024 г

1 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша пшеничная с изюмом и маслом сливочным	180	2017	177	7,47	8,59	40,84	270,00
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Итого за прием пищи:	545			21,0	20,3	82,7	596,3
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	7,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	3,07	5,99	10,04	107,00
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	2008	235	17,27	19,75	37,20	381,00
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	790			26,6	27,6	112,1	790,0
Полдник							
Нектарины	100	2016	400	1,06	0,30	8,90	43,00
Булочка "Творожная"	80	2008	479	9,92	5,20	28,27	256,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Итого за прием пищи:	380			11,1	5,6	65,3	413,0
Всего за день:				58,7	53,6	260,1	1799,3

Зав.производством _____

Калькулятор _____



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

" 28 мая 2024 г

2 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,21	8,70	7,60	114,00
Суфле творожное запеченное с джемом	150/10	2016	242	15,38	10,64	34,57	285,00
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	510			19,10	20,53	74,64	550,00
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	2017	23	0,65	3,70	2,08	44,00
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	200	2017	113	3,50	5,78	16,10	110,00
Голубцы ленивые	240	2008	306	19,80	19,22	34,72	394,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	765			28,96	29,93	110,79	811,00
Полдник							
Зефир витаминизированный	35	ТК	12	0,28	0,04	27,93	113,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Сок виноградный	200	2016	484	0,60	0	28,00	114,00
Итого за прием пищи:	360			4,63	3,17	70,56	328,25
Всего за день:				52,69	53,63	255,99	1689,25

Зав.производством

199/1

Калькулятор



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 мая 2024 г

3 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша манная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,63	7,80	26,73	198,00
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42,00
Пряник	50	ТК	13	2,40	1,40	32,85	178,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	495			19,00	18,59	90,33	576,40
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57,00
Суп из овощей со свиной	200/5	2017	99	2,85	5,19	8,90	94,00
Оладьи из печени	90	2008	290	14,24	13,52	7,25	226,00
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,64	4,80	36,00	210,00
Кисель из сока плодового натурального	200	2008	408	0,02		38,06	152,00
Соус сметанный	25	2008	371	0,37	1,00	1,62	17,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	795			28,57	29,39	125,33	899,00
Полдник							
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Ватрушка с творогом	60	2016	559	6,14	5,41	28,36	187,00
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106,00
Итого за прием пищи:	360			6,62	5,75	64,76	339,00
Всего за день:				54,19	53,73	280,42	1814,40

Зав.производством _____

Калькулятор _____



А. Давыдова ДВ



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 мая 2024 г

4 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,57	11,10	26,75	234,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	112,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	545			17,80	20,77	76,27	564,25
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2017	24	0,56	5,68	5,72	62,00
Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	2008	99	5,17	4,73	32,08	200,00
Куриное филе запеченное	90	2016	320	17,60	11,75	0,48	195,00
Кабачки, тушеные в сметанном соусе	150	2008	348	1,29	3,31	16,35	79,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	835			29,35	26,82	111,04	793,00
Полдник							
Абрикосы	100	2016	392	0,90	0,10	9,00	41,00
Печенье овсяное	40	ТК	11	5,40	10,00	23,20	192,00
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92,00
Итого за прием пищи:	340			6,30	10,10	55,20	325,00
Всего за день:				53,45	57,69	242,51	1682,25

Зав.производством _____

Калькулятор _____



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 мая 2024 г

5 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,28	4,58	21,88	134,00
Омлет с картофелем	150	ТК	35	14,18	12,33	19,50	257,00
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	515			17,97	18,10	73,85	542,00
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,73	6,10	4,40	76,00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2017	88	1,58	4,92	7,44	80,00
Гуляш из говядины	100	2022	503	14,64	11,45	2,96	186,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	6,72	6,41	39,44	251,00
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	31,16	142,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	780			29,28	30,17	113,73	878,00
Полдник							
Шарлотка с яблоками	100	2022	1065	5,15	4,31	48,22	243,00
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,46	0,10	28,00	114,00
Итого за прием пищи:	300			5,61	4,41	76,22	357,00
Всего за день:				52,86	52,68	263,80	1777,00

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

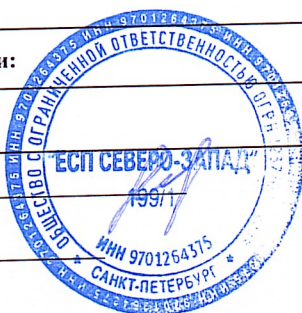
" 03 июля 2024 г

6 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,28	8,07	28,92	242,00
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108,00
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	545			20,37	21,56	74,65	554,40
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	2017	23	0,65	3,70	2,08	44,00
Рассольник ленинградский со свиной	200/5	2017	96	3,93	5,06	13,71	129,00
Тефтели мясные	100	2008	283	12,52	14,45	11,98	220,00
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,64	4,80	36,00	210,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	780			27,75	29,24	121,66	866,00
Полдник							
Зефир витаминизированный	35	ТК	12	0,28	0,04	27,93	113,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101,00
Итого за прием пищи:	360			4,48	3,17	67,31	315,25
Всего за день:				52,60	53,97	263,62	1735,65

Зав.производством

Калькулятор



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 04 июля 2024 г

7 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,21	8,70	7,60	114,00
Суфле творожное запеченное с джемом	150/10	2016	242	15,38	10,64	34,57	285,00
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Нектарины	100	2016	400	1,06	0,30	8,90	43,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	510			19,76	20,43	73,74	549,00
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	7,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	3,07	5,99	10,04	107,00
Котлета рыбная любительская	90	2008	241	12,67	11,33	5,98	176,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,33	5,48	22,02	150,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Печенье обогащенное	20	ТК	6	1,40	2,60	14,60	88,00
Итого за прием пищи:	810			26,77	27,26	117,70	823,00
Полдник							
Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	2016	583	4,88	5,59	23,81	161,00
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106,00
Итого за прием пищи:	260			4,96	5,63	49,91	267,00
Всего за день:				51,49	53,32	241,35	1639,00

Зав.производством

Калькулятор





Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 05 ИЮНЯ 2024 г

8 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша манная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,63	7,80	26,73	198,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	112,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	30	ТК	1	2,31	0,90	15,03	77,00
Итого за прием пищи:	550			18,24	17,62	78,75	540,25
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	2017	42	1,09	3,76	6,19	63,00
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	200	2017	113	3,50	5,78	16,10	110,00
Плов со свининой	240	2017	265	19,72	17,03	43,63	391,00
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	765			29,04	27,96	122,13	821,00
Полдник							
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Булочка молочная	80	2008	477	7,52	7,70	35,78	238,40
Сок виноградный	200	2016	484	0,60	0	28,00	114,00
Итого за прием пищи:	380			8,52	8,10	73,58	396,40
Всего за день:				55,80	53,68	274,46	1757,65

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 06 июня 2024 г

9 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,28	4,58	21,88	134,00
Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	2017	204	12,22	10,86	34,46	320,00
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	1,42	1,48	11,94	66,00
Абрикосы	100	2016	392	0,90	0,10	9,00	41,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	565			17,75	17,77	89,81	626,00
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57,00
Суп из овощей со свининой	200/5	2017	99	2,85	5,19	8,90	94,00
Котлеты "Особые"	90	2008	273	14,83	15,05	14,20	288,00
Картофель отварной с зеленью	150	2016	348	3,09	4,76	24,83	155,00
Кисель из сока плодового натурального	200	2008	408	0,02	0	38,06	152,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	770			26,24	29,88	119,49	889,00
Полдник							
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Ватрушка с повидлом	60	2016	558	3,29	4,31	21,02	167,00
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	31,16	142,00
Итого за прием пищи:	385			8,08	7,50	66,81	410,25
Всего за день:				52,07	55,15	276,11	1925,25

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 10 июня 2024 г

1 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша пшеничная с изюмом и маслом сливочным	180	2017	177	7,47	8,59	40,84	270,00
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Итого за прием пищи:	545			21,0	20,3	82,7	596,3
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	7,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	3,07	5,99	10,04	107,00
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	2008	235	17,27	19,75	37,20	381,00
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	790			26,6	27,6	112,1	790,0
Полдник							
Нектарины	100	2016	400	1,06	0,30	8,90	43,00
Булочка "Творожная"	80	2008	479	9,92	5,20	28,27	256,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Итого за прием пищи:	380			11,1	5,6	65,3	413,0
Всего за день:				58,7	53,6	260,1	1799,3

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 11 Июня 2024 г

2 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,21	8,70	7,60	114,00
Суфле творожное запеченное с джемом	150/10	2016	242	15,38	10,64	34,57	285,00
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	510			19,10	20,53	74,64	550,00
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	2017	23	0,65	3,70	2,08	44,00
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	200	2017	113	3,50	5,78	16,10	110,00
Голубцы ленивые	240	2008	306	19,80	19,22	34,72	394,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	765			28,96	29,93	110,79	811,00
Полдник							
Зефир витаминизированный	35	ТК	12	0,28	0,04	27,93	113,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Сок виноградный	200	2016	484	0,60	0	28,00	114,00
Итого за прием пищи:	360			4,63	3,17	70,56	328,25
Всего за день:				52,69	53,63	255,99	1689,25

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" _____ 2024 г

3 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша манная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,63	7,80	26,73	198,00
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42,00
Пряник	50	ТК	13	2,40	1,40	32,85	178,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	495			19,00	18,59	90,33	576,40
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57,00
Суп из овощей со свиной	200/5	2017	99	2,85	5,19	8,90	94,00
Оладьи из печени	90	2008	290	14,24	13,52	7,25	226,00
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,64	4,80	36,00	210,00
Кисель из сока плодового натурального	200	2008	408	0,02		38,06	152,00
Соус сметанный	25	2008	371	0,37	1,00	1,62	17,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	795			28,57	29,39	125,33	899,00
Полдник							
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Ватрушка с творогом	60	2016	559	6,14	5,41	28,36	187,00
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106,00
Итого за прием пищи:	360			6,62	5,75	64,76	339,00
Всего за день:				54,19	53,73	280,42	1814,40

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 13 июля 2024 г

4 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,57	11,10	26,75	234,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	112,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	545			17,80	20,77	76,27	564,25
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2017	24	0,56	5,68	5,72	62,00
Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	2008	99	5,17	4,73	32,08	200,00
Куриное филе запеченное	90	2016	320	17,60	11,75	0,48	195,00
Кабачки, тушеные в сметанном соусе	150	2008	348	1,29	3,31	16,35	79,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	835			29,35	26,82	111,04	793,00
Полдник							
Абрикосы	100	2016	392	0,90	0,10	9,00	41,00
Печенье овсяное	40	ТК	11	5,40	10,00	23,20	192,00
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92,00
Итого за прием пищи:	340			6,30	10,10	55,20	325,00
Всего за день:				53,45	57,69	242,51	1682,25

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Директор А.А. Артамова Д.В.

Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 14 июня 2024 г

5 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,28	4,58	21,88	134,00
Омлет с картофелем	150	ТК	35	14,18	12,33	19,50	257,00
Чай с лимоном и сахаром (I вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	515			17,97	18,10	73,85	542,00
Обед							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,73	6,10	4,40	76,00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2017	88	1,58	4,92	7,44	80,00
Гуляш из говядины	100	2022	503	14,64	11,45	2,96	186,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	6,72	6,41	39,44	251,00
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	31,16	142,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	780			29,28	30,17	113,73	878,00
Полдник							
Шарлотка с яблоками	100	2022	1065	5,15	4,31	48,22	243,00
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,46	0,10	28,00	114,00
Итого за прием пищи:	300			5,61	4,41	76,22	357,00
Всего за день:				52,86	52,68	263,80	1777,00

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 17 июля 2024 г

6 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,28	8,07	28,92	242,00
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108,00
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	545			20,37	21,56	74,65	554,40
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	2017	23	0,65	3,70	2,08	44,00
Рассольник ленинградский со свиной	200/5	2017	96	3,93	5,06	13,71	129,00
Тефтели мясные	100	2008	283	12,52	14,45	11,98	220,00
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,64	4,80	36,00	210,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	780			27,75	29,24	121,66	866,00
Полдник							
Зефир витаминизированный	35	ТК	12	0,28	0,04	27,93	113,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101,00
Итого за прием пищи:	360			4,48	3,17	67,31	315,25
Всего за день:				52,60	53,97	263,62	1735,65

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Директор А. Протасова О.В.



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

" 18 июля 2024 г

7 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,21	8,70	7,60	114,00
Суфле творожное запеченное с джемом	150/10	2016	242	15,38	10,64	34,57	285,00
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Нектарины	100	2016	400	1,06	0,30	8,90	43,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	510			19,76	20,43	73,74	549,00
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	7,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	3,07	5,99	10,04	107,00
Котлета рыбная любительская	90	2008	241	12,67	11,33	5,98	176,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,33	5,48	22,02	150,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Печенье обогащенное	20	ТК	6	1,40	2,60	14,60	88,00
Итого за прием пищи:	810			26,77	27,26	117,70	823,00
Полдник							
Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	2016	583	4,88	5,59	23,81	161,00
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106,00
Итого за прием пищи:	260			4,96	5,63	49,91	267,00
Всего за день:				51,49	53,32	241,35	1639,00

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)

для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

" 19 июля 2024 г

8 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша манная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,63	7,80	26,73	198,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	112,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	30	ТК	1	2,31	0,90	15,03	77,00
Итого за прием пищи:	550			18,24	17,62	78,75	540,25
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	2017	42	1,09	3,76	6,19	63,00
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	200	2017	113	3,50	5,78	16,10	110,00
Плов со свиной	240	2017	265	19,72	17,03	43,63	391,00
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	765			29,04	27,96	122,13	821,00
Полдник							
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Булочка молочная	80	2008	477	7,52	7,70	35,78	238,40
Сок виноградный	200	2016	484	0,60	0	28,00	114,00
Итого за прием пищи:	380			8,52	8,10	73,58	396,40
Всего за день:				55,80	53,68	274,46	1757,65

Зав.производством _____

Калькулятор _____





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

" 20 Июль 2024 г

9 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,28	4,58	21,88	134,00
Макароны отварные с сыром	180/20	2017	204	12,22	10,86	34,46	320,00
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	1,42	1,48	11,94	66,00
Абрикосы	100	2016	392	0,90	0,10	9,00	41,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	565			17,75	17,77	89,81	626,00
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57,00
Суп из овощей со свиной	200/5	2017	99	2,85	5,19	8,90	94,00
Котлеты "Особые"	90	2008	273	14,83	15,05	14,20	288,00
Картофель отварной с зеленью	150	2016	348	3,09	4,76	24,83	155,00
Кисель из сока плодового натурального	200	2008	408	0,02	0	38,06	152,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	770			26,24	29,88	119,49	889,00
Полдник							
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Ватрушка с повидлом	60	2016	558	3,29	4,31	21,02	167,00
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	31,16	142,00
Итого за прием пищи:	385			8,08	7,50	66,81	410,25
Всего за день:				52,07	55,15	276,11	1925,25

Зав.производством _____

Калькулятор _____



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

" 21 июня 2024 г

10 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	180	2017	183	8,35	9,68	33,14	275,00
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42,00
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	545			18,72	19,37	74,19	521,40
Обед							
Салат "Школьные годы"	60	2008	29	0,66	6,07	10,87	65,00
Суп картофельный с рыбой	200/20	2017	97	4,93	5,13	15,99	134,00
Куриное филе запеченное	90	2016	320	17,60	11,75	0,48	195,00
Кабачки, тушенные в сметанном соусе	150	2008	348	1,29	3,31	16,35	79,00
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Мармелад	30	ТК	14	0,45	2,76	19,26	104,00
Итого за прием пищи:	815			29,58	30,29	117,38	826,00
Полдник							
Шарлотка с яблоками	100	2022	1065	5,15	4,31	48,22	243,00
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101,00
Итого за прием пищи:	300			5,60	4,31	72,97	344,00
Всего за день:				53,90	53,97	264,54	1691,40

Зав.производством _____

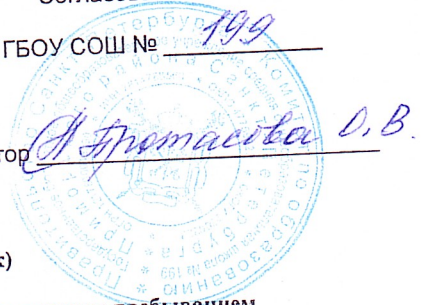
Калькулятор _____



Согласовано

ГБОУ СОШ № 199

Директор



ООО "ЕДИНАЯ СЕТЬ ПИТАНИЯ СЕВЕРО-ЗАПАД"

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

" 24 июля 2024 г

1 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша пшеничная с изюмом и маслом сливочным	180	2017	177	7,47	8,59	40,84	270,00
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Итого за прием пищи:	545			21,0	20,3	82,7	596,3
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	7,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	2017	82	3,07	5,99	10,04	107,00
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	2008	235	17,27	19,75	37,20	381,00
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	790			26,6	27,6	112,1	790,0
Полдник							
Нектарины	100	2016	400	1,06	0,30	8,90	43,00
Булочка "Творожная"	80	2008	479	9,92	5,20	28,27	256,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Итого за прием пищи:	380			11,1	5,6	65,3	413,0
Всего за день:				58,7	53,6	260,1	1799,3

Зав.производством _____

Калькулятор _____



Директор А. Промасова Д.В.



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

" 25 Июня 2024 г

2 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,21	8,70	7,60	114,00
Суфле творожное запеченное с джемом	150/10	2016	242	15,38	10,64	34,57	285,00
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	510			19,10	20,53	74,64	550,00
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	2017	23	0,65	3,70	2,08	44,00
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	200	2017	113	3,50	5,78	16,10	110,00
Голубцы ленивые	240	2008	306	19,80	19,22	34,72	394,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Итого за прием пищи:	765			28,96	29,93	110,79	811,00
Полдник							
Зефир витаминизированный	35	ТК	12	0,28	0,04	27,93	113,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Сок виноградный	200	2016	484	0,60	0	28,00	114,00
Итого за прием пищи:	360			4,63	3,17	70,56	328,25
Всего за день:				52,69	53,63	255,99	1689,25

Зав.производством _____

Калькулятор _____

