

ООО "ЕДИНАЯ СЕТЬ ПИТАНИЯ СЕВЕРО-ЗАПАД"



Согласовано

ГБОУ СОШ № 55

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 июля 2024 г

5 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>			<b>17,97</b>	<b>18,10</b>	<b>73,85</b>	<b>542,00</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>			<b>29,28</b>	<b>30,17</b>	<b>113,73</b>	<b>878,00</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>			<b>5,61</b>	<b>4,41</b>	<b>76,22</b>	<b>357,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,86</b>	<b>52,68</b>	<b>263,80</b>	<b>1777,00</b>

Зав.производством С.С. Соколов Ф.И.

Калькулятор \_\_\_\_\_