

Согласовано

ГБОУ СОШ № 55Директор [подпись]

## 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 Июль 2024 г

9 день

Наименование	Выход, г	Сборник рецептур	№ технологическо й 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
Макаронны 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>17,75</b>	<b>17,77</b>	<b>89,81</b>	<b>626,00</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>			<b>26,24</b>	<b>29,88</b>	<b>119,49</b>	<b>889,00</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>			<b>8,08</b>	<b>7,50</b>	<b>66,81</b>	<b>410,25</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,07</b>	<b>55,15</b>	<b>276,11</b>	<b>1925,25</b>

Зав.производством [подпись]

Калькулятор \_\_\_\_\_