АО " ФИРМА ФЛОРИДАН"

"Согласовано"
Директор ГБОУ №683 _____ С. А. Дедиц

Цикличное десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

"23" 06 2022 г

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
8 день							
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,40
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,80	8,80	0,00	107,90
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,10	8,10	33,10	234,30
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,90	3,10	14,90	103,70
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
Итого за прием пищи:			**500**	**22,40**	**30,00**	**78,90**	**678,50**
Обед							
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	120	1,20	3,20	3,80	49,70
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/25	9,00	8,40	11,00	156,40
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	120	19,20	17,90	18,00	308,90
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	230	7,40	7,40	45,60	279,20
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	92,90
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6,00	0,80	38,20	183,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,70	30,80	157,20
Итого за прием пищи:			**1095**	**47,30**	**39,40**	**170,70**	**1 227,90**
Полдник							
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	18,80	75,00
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,40	3,20	20,70	136,90
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АБРИКОСЫ)	100	0,90	0,10	9,20	43,70
Итого за прием пищи:			**350**	**7,30**	**3,30**	**48,70**	**255,60**
Всего за день:				**77,00**	**72,70**	**298,30**	**2 162,00**

Зав.производством: Зеленов

Калькулятор: