



Согласовано:

Директор:

МБОУ ДО "ГДШИ"

А.Д. Жабаров

(подпись)



Утверждаю:

Директор:

ИП Смирнов И.А.

(подпись)

СМИРНОВ

Иван А. Смирнов

Андреевич

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для организации питания детей

в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием

в период летних каникул

Согласовано:
Директор
МБОУ ДО "ПДШИ"

А.Д.Жабаров

утверждаю:
Директор
ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 244,59 руб. Лагерь "Альтаир"

День 1: _____ понедельник « _____ » _____ 2023
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,44	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,90	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	21,26	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	200	40,00	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			650	91,60	23,1	23,0	94,2	694,8
Обед								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	25,24	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	36,10	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	37,45	7,1	6,6	8,4	124,9
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	15,13	4,2	3,7	37,0	203,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	8,68	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	5,39	2,6	0,4	17,0	84,1
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	25,00	7,7	9,6	30,4	245,5
Итого за прием пищи:			980	152,99	28,2	33,4	119,1	914,6
Всего за день:				244,59	51,30	56,40	213,30	1 609,38
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	
Возрастная категория: 12 лет и старше								
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,44	6,7	9,2	25,3	216,8
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,90	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/25	21,26	9,6	9,8	12,2	180,5
2011	340	БАНАН	200	40,00	3,0	1,0	42,0	193,8
Итого за прием пищи:			650	91,60	23,1	23,0	94,2	694,8
Обед								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	25,24	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	28,92	5,4	6,8	9,1	122,7
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	41,61	7,7	6,9	8,9	132,2
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	18,15	5,0	4,4	44,4	243,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	8,68	0,2	0,2	13,5	58,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	5,39	2,6	0,4	17,0	84,1
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	25,00	7,7	9,6	30,4	245,5
Итого за прием пищи:			1010	152,99	29,6	34,4	127,0	962,1
Всего за день:				244,59	52,74	57,40	221,20	1 656,97
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МБОУ ДО "ПДШИ"

А.Д.Жабаров

Утверждаю:
Директор
ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 244,59 руб.

Лагерь "Альтаир"

День 2:

вторник

« _____ » _____ 2023

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	35,30	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,46	5,4	4,8	34,3	207,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,40	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			540	48,66	15,7	20,3	67,7	530,7
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	16,66	1,5	5,1	8,9	90,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	32,70	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	62,30	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	24,99	3,1	5,4	20,3	146,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,40	1,6	0,2	8,5	43,3
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	20,00	10,1	11,1	10,8	188,9
2008	344	НЕКТАРИН	90	30,40	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			1035	195,93	31,4	34,6	98,9	856,0
Всего за день:				244,59	47,10	54,90	166,60	1 386,74
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/50	35,30	8,7	15,3	15,2	240,3
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	9,40	6,4	5,7	41,2	248,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,40	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			570	49,60	16,7	21,2	74,6	571,3
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	16,66	1,5	5,1	8,9	90,1
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	26,70	5,8	6,7	9,1	123,4
2011	229	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	62,30	7,7	5,7	18,7	161,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	30,05	3,7	6,5	24,3	175,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	344	НЕКТАРИН	90	30,40	1,6	0,4	12,9	63,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,40	1,6	0,2	8,5	43,3
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	20,00	10,1	11,1	10,8	188,9
Итого за прием пищи:			1055	194,99	32,0	35,7	102,9	885,1
Всего за день:				244,59	48,70	56,90	177,45	1 456,39
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МБОУ ДО "ПДШИ"

А.Д.Жабаров

Утверждаю:
Директор
ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 244,59 руб.

Лагерь "Альтаир"

« _____ » _____ 2023

« _____ » _____ 2023

День 3:

среда

Неделя:

первая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	40,19	18,6	19,4	35,5	402,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	11,05	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		БАТОН	25	3,00	3,2	2,0	15,3	94,5
2008		ЙОГУРТ	125	35,00	2,5	1,9	3,8	43,5
Итого за прием пищи:			545	89,24	25,8	24,6	77,0	650,3
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	30,71	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,17	5,7	4,9	37,1	221,1
2011	265	ПЛОВ	240	67,80	20,3	19,3	53,6	482,5
2011	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	20,28	2,0	0,4	39,6	174,3
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКОМ	60	20,00	7,3	9,2	28,6	232,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,39	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			870	155,35	37,7	40,1	169,8	1 223,7
Всего за день:				244,59	63,50	64,70	246,80	1 873,94
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	47,17	19,3	20,1	42,3	439,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	11,05	1,5	1,3	22,4	110,1
2008		ЯБЛОКО	100	16,72	0,4	0,4	9,8	45,5
2008		БАТОН	25	3,00	3,2	2,0	15,3	94,5
Итого за прием пищи:			575	77,94	24,4	23,8	89,8	689,6
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	30,71	0,8	6,1	2,4	69,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,17	5,7	4,9	37,1	221,1
2011	265	ПЛОВ	280	79,10	22,3	21,8	68,2	573,8
2011	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	20,28	2,0	0,4	39,6	174,3
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКОМ	60	20,00	7,3	9,2	28,6	232,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,39	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			910	166,65	39,7	42,6	184,4	1 315,0
Всего за день:				244,59	64,10	66,40	274,20	2 004,55
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МБОУ ДО "ПДШИ"

А.Д.Жабаров

Утверждаю:
Директор
ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 244,59 руб.

Лагерь "Альтаир"

« _____ » _____ 2023

День 4: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,10	7,6	9,7	39,3	282,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/30	23,85	12,7	10,9	28,3	269,5
2008	343	АПЕЛЬСИН	230	58,08	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			700	100,53	22,10	21,00	93,50	669,26
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	21,61	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/20	30,96	5,3	5,2	16,8	139,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	15,13	4,2	3,7	37,0	203,3
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	39,05	7,6	11,2	3,1	148,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	13,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	19,03	7,6	9,1	31,8	246,2
Итого за прием пищи:			980	144,06	28,30	33,20	118,70	911,46
Всего за день:				244,59	50,40	54,20	212,20	1 580,72
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,10	7,6	9,7	39,3	282,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/30	23,85	12,7	10,9	28,3	269,5
2008	343	АПЕЛЬСИН	230	58,08	1,8	0,4	16,2	77,5
Итого за прием пищи:			700	100,53	22,10	21,00	93,50	669,26
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	21,61	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	27,94	5,3	5,2	16,8	139,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	18,15	5,0	4,4	44,4	243,6
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	39,05	7,6	11,2	3,1	148,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	13,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	19,03	7,6	9,1	31,8	246,2
Итого за прием пищи:			1000	144,06	29,14	33,90	126,10	951,75
Всего за день:				244,59	51,24	54,90	219,60	1 621,01
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МБОУ ДО "ПДШИ"

А.Д.Жабаров

Утверждаю :
Директор
ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 244,59 руб.
Лагерь "Альтаир"

День 5: пятница « _____ » _____ 2023
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	49,89	18,5	18,2	28,4	361,6
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,90	3,8	3,0	14,7	103,8
2008		БАТОН	50	6,00	6,3	4,0	30,6	188,5
2008	344	ПЕРСИК	110	37,99	1,3	0,1	13,8	62,8
Итого за прием пищи:			530	104,78	29,9	25,3	87,5	716,6
Обед								
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	16,07	0,5	0,1	1,5	9,1
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/25	31,68	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,46	5,4	4,8	34,3	207,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	53,10	6,5	12,9	3,6	161,4
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5,70	0,1	0,1	12,1	51,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКОМ	60	20,00	7,3	9,2	28,6	232,8
Итого за прием пищи:			975	139,81	28,0	32,9	117,6	902,9
Всего за день:				244,59	57,90	58,20	205,10	1 619,56
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	59,86	19,1	18,9	30,5	379,1
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	10,90	3,8	3,0	14,7	103,8
2008	344	ЯБЛОКО	140	25,71	1,3	0,1	13,8	62,8
Итого за прием пищи:			560	96,47	24,2	22,0	59,0	545,7
Обед								
2008	1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	26,70	0,6	0,2	3,0	16,6
2011	101	СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250/10	21,77	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,15	6,4	5,7	41,2	248,0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	59,00	7,2	13,1	4,0	167,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	5,70	0,1	0,1	12,1	51,0
2011	406.2	ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКОМ	60	20,00	7,3	9,2	28,6	232,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			990	148,12	29,8	34,1	126,4	957,3
Всего за день:				244,59	54,00	56,10	185,35	1 503,07
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МБОУ ДО "ПДШИ"

А.Д.Жабаров

Утверждаю :
Директор
ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 244,59 руб.

Лагерь "Альтаир"

понедельник

« _____ » _____ 2023

День 6:

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	19,50	14,2	7,9	41,8	303,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	11,10	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	338	ЯБЛОКО	160	28,99	1,4	1,4	27,9	133,2
Итого за прием пищи:			600	62,09	19,4	19,9	97,8	665,6
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	21,61	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/20	19,34	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	40,32	10,9	13,2	3,6	182,2
2011	325	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	64,95	1,5	1,3	29,7	140,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	25,00	8,3	9,2	32,2	251,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			935	182,50	30,3	33,3	114,4	903,0
Всего за день:				244,59	49,70	53,20	212,20	1 568,55
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория:

12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	19,50	14,2	9,6	41,8	318,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	11,10	3,8	10,6	18,4	189,6
2008	338	ЯБЛОКО	150	24,35	0,4	0,4	10,8	50,1
Итого за прием пищи:			595	57,45	18,4	20,6	80,7	598,3
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	21,61	1,0	3,6	3,3	51,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	250/10	13,40	6,0	5,6	18,9	154,2
2011	290	ОКОРОКА КУРИНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100/5	40,32	10,9	23,6	3,6	278,9
2011	325	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	77,94	2,3	3,6	38,9	202,4
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	25,00	8,3	9,2	32,2	251,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,39	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			960	187,14	30,1	45,8	115,1	1 021,3
Всего за день:				244,59	48,54	66,44	195,78	1 619,60
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МБОУ ДО "ПДШИ"

Утверждаю :
Директор
ИП Смирнов И.А

А.Д.Жабаров

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 244,59 руб.

Лагерь "Альтаир"

День 7:

вторник

« _____ » _____ 2023

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	43,88	8,6	11,2	2,3	148,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	18,77	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	342	БАНАН	200	42,84	3,5	1,2	48,3	222,9
Итого за прием пищи:			630	108,0	22,8	22,1	84,8	646,0
Обед								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	25,24	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	23,54	8,5	6,4	41,2	263,3
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	28,31	10,8	9,1	25,3	232,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	24,99	3,1	5,4	20,3	146,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	4,72	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ВАФЛИ	50	25,00	0,8	1,0	23,2	107,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,80	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			890	136,60	26,90	28,40	140,80	951,69
Всего за день:				244,59	49,65	50,45	225,60	1 597,71
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	180/20	46,15	8,9	11,7	2,7	156,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	18,77	10,7	9,7	24,5	234,5
2008	342	БАНАН	200	38,40	3,0	1,0	32,2	153,6
Итого за прием пищи:			667	105,8	22,6	22,4	69,1	584,3
Обед								
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	25,24	1,0	6,1	3,7	76,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	19,99	8,5	6,4	41,2	263,3
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	31,45	11,2	10,9	26,4	255,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	29,98	3,7	6,5	24,3	175,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	4,72	0,1	0,0	10,1	41,8
2008		ВАФЛИ	50	25,00	0,8	1,0	23,2	107,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,39	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			930	138,77	26,90	31,10	137,40	962,86
Всего за день:				244,59	49,50	53,50	206,50	1 547,15
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МБОУ ДО "ПДШИ"

А.Д.Жабаров

Утверждаю:
Директор
ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 244,59 руб.

Лагерь "Альтаир"

День 8:

среда

« _____ » _____ 2023

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	12,13	5,4	4,8	24,3	166,4
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	27,49	7,3	13,1	3,3	165,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	4,86	0,3	0,1	15,2	64,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,39	1,6	0,2	8,5	43,3
2008	344	НЕКТАРИН	120	38,60	1,6	0,4	12,9	63,2
Итого за прием пищи:			602	85,47	16,2	18,6	64,2	502,6
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	14,95	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	33,55	5,4	6,8	15,1	147,3
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	26,45	10,6	4,8	45,3	273,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	53,10	6,5	12,9	3,6	161,4
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,68	0,2	0,2	13,5	58,0
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	20,00	9,3	10,2	24,6	233,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,39	1,6	0,2	8,5	43,3
Итого за прием пищи:			975	159,12	34,40	37,30	118,20	972,55
Всего за день:				244,59	50,60	55,90	182,40	1 475,17
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше								
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,15	6,4	5,7	41,2	248,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100/50	40,36	7,9	13,8	3,8	176,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	4,86	0,3	0,1	15,2	64,5
2008	338	ЯБЛОКО	120	21,92	0,4	0,4	10,8	50,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,40	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			672	79,69	16,3	20,2	79,4	580,9
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	14,95	0,8	2,2	7,6	54,9
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	28,14	5,4	6,8	15,1	147,3
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	31,73	12,7	5,1	58,6	339,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	59,00	7,2	13,1	4,0	167,8
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,68	0,2	0,2	13,5	58,0
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	20,00	9,3	10,2	24,6	233,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,40	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			995	164,90	36,90	37,80	131,90	1 043,62
Всего за день:				244,59	53,24	58,04	211,33	1 624,51
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МБОУ ДО "ПДШИ"

А.Д.Жабаров

Утверждаю:
Директор
ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 244,59 руб.

Лагерь "Альтаир"

День 9:

четверг

« _____ » _____ 2023

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	37,87	12,1	14,4	18,2	258,2
2008		БИОКЕФИР	150	42,00	2,1	3,8	22,6	136,6
2008		БАТОН	25	3,00	3,1	2,0	15,3	94,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
Итого за прием пищи:			525	85,37	17,3	20,2	65,8	528,6
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	18,42	0,8	6,1	2,4	69,9
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ СМЕТАНОЙ	250/10/10	23,86	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	37,82	8,5	7,2	8,0	134,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	35,97	3,5	4,2	14,9	114,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,40	1,3	0,2	8,5	42,0
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	20,00	10,1	11,1	30,8	270,9
2008	338	ЯБЛОКО	100	18,25	0,4	0,4	10,8	50,1
Итого за прием пищи:			995	159,22	30,24	34,64	105,58	879,01
Всего за день:				244,6	47,5	54,8	171,4	1 407,6
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	38,03	14,5	17,3	31,6	349,7
2008		БИОКЕФИР	150	42,00	2,1	3,8	22,6	136,6
2008		БАТОН	25	3,00	3,1	2,0	15,3	94,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
Итого за прием пищи:			555	85,53	19,7	23,1	79,2	620,1
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	30,71	1,3	10,2	4,0	116,6
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И КУРОЙ	250/10	18,30	5,6	5,4	20,5	157,2
2011	270	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100/3	42,02	14,3	9,7	11,6	196,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	43,13	8,9	6,9	21,6	189,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2011	418	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	75	20,00	10,1	11,1	30,8	270,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,40	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			958	159,06	41,50	43,50	106,70	1 012,17
Всего за день:				244,59	61,20	66,58	185,90	1 632,30
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Согласовано:
Директор
МБОУ ДО "ПДШИ"

А.Д.Жабаров

Утверждаю :
Директор
ИП Смирнов И.А

И.А. Смирнов

Меню приготавливаемых блюд стоимостью 244,59 руб.

Лагерь "Альтаир"

пятница

« _____ » _____ 2023

День 10:

Неделя:

вторая

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧЫМ	250	18,10	5,6	3,7	42,9	233,3
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11,05	3,3	2,4	36,6	185,9
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/20	11,10	3,8	10,6	18,4	189,6
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	12,00	8,7	7,0	0,4	102,4
Итого за прием пищи:			530	52,3	21,4	23,7	98,3	711,2
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	15,08	0,7	0,1	2,3	13,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250/20	39,70	7,1	8,1	19,3	183,6
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	72,34	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	27,75	3,0	4,5	31,6	183,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,48	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	340	МАНДАРИН	116	28,59	0,8	0,2	7,5	35,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,40	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			940	192,3	24,8	25,8	87,8	701,6
Всего за день:				244,59	46,20	49,50	186,10	1 412,78
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧЫМ	250/5	18,10	5,6	3,7	42,9	233,3
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11,05	3,3	2,4	36,6	185,9
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50/10	15,30	6,2	12,3	24,1	238,6
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	12,00	8,7	7,0	0,4	102,4
Итого за прием пищи:			555	56,5	23,8	25,4	104,0	760,2
Обед								
2008	3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	25,13	3,2	1,2	8,9	60,8
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	26,28	7,1	8,1	19,3	183,6
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	100	72,34	11,9	12,7	8,9	203,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	33,30	4,2	6,2	42,3	248,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,50	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	340	МАНДАРИН	100	26,19	0,8	0,2	7,5	35,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,40	2,6	0,4	17,0	84,1
Итого за прием пищи:			970	188,1	29,8	28,8	113,6	855,8
Всего за день:				244,59	53,60	54,20	217,60	1 615,98
Сбалансированность:				0,00	1	1	4	