

АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Директор ГБОУ



**Циклическое 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 стоимостью 391,69 руб.**

" 24 " 06 2021 г

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00
2012	217	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	250	18,30	34,03	8,70	348,00
	066	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,60	24,00
	067	ТВОРОГ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	7,50	6,00	1,50	113,00
	083	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00
	069	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>785</b>	<b>36,29</b>	<b>52,36</b>	<b>71,06</b>	<b>817,50</b>
<b>Обед</b>							
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,70	9,50	7,10	183,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЦЮ ПЕТРУШКИ	250/20/10/1	7,30	9,80	9,10	204,90
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	290	56,70	14,10	48,80	444,30
	070	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00
	056	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00
	057	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>931</b>	<b>73,55</b>	<b>34,72</b>	<b>98,30</b>	<b>1 057,20</b>
<b>Полдник</b>							
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,20	4,20	53,20	289,00
	077	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,00	0,00	25,40	120,00
	072	ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,10	0,40	10,60	46,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>9,30</b>	<b>4,60</b>	<b>89,20</b>	<b>455,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>119,14</b>	<b>91,68</b>	<b>258,56</b>	<b>2 329,70</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

"Согласовано"  
Директор ГБОУ



**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 стоимостью 391,69 руб.**

" 12 " 06 2021 г

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00
2008	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	210	31,80	22,60	51,10	394,00
	073	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00
	060	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00
	074	ЗЕФИР	50	0,40	0,10	39,90	83,00
	075	КИВИ	100	0,73	0,36	7,40	42,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>750</b>	<b>41,86</b>	<b>31,01</b>	<b>148,08</b>	<b>789,70</b>
<b>Обед</b>							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,70	10,10	2,30	103,30
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/1	6,94	5,73	16,84	253,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75/75	19,40	15,60	4,10	234,00
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,40	3,10	56,50	242,00
	076	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80
	056	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00
	057	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>951</b>	<b>43,05</b>	<b>36,03</b>	<b>114,04</b>	<b>1 063,10</b>
<b>Полдник</b>							
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,50	5,20	35,00	294,00
	071	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,60	5,00	9,40	106,00
	078	НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>12,20</b>	<b>10,50</b>	<b>53,30</b>	<b>444,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>97,11</b>	<b>77,54</b>	<b>315,42</b>	<b>2 296,80</b>

Зав.производством:

Калькулятор:



**Циклическое 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  
стоимостью 391,69 руб.**

" 23 " 06 2021 г

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	220	10,82	10,14	33,40	295,00
	079	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	6,20	27,00
	091	ПРЯНИК	50	2,70	2,70	34,80	172,00
	067	ТВОРОГ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	7,50	6,00	1,50	113,00
	080	АПЕЛЬСИН	150	1,40	0,27	12,20	64,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>27,77</b>	<b>29,16</b>	<b>102,72</b>	<b>807,50</b>
<b>Обед</b>							
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,10	10,10	3,60	106,00
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/10/1	8,24	9,20	17,40	333,00
2012	266	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	100	13,20	8,45	12,40	250,00
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	4,50	9,10	24,40	199,00
	081	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00
	056	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00
	057	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>941</b>	<b>31,69</b>	<b>38,15</b>	<b>90,60</b>	<b>1 090,00</b>
<b>Полдник</b>							
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,30	2,00	62,00	292,00
	077	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,00	0,00	25,40	120,00
	082	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,10	9,00	44,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>7,20</b>	<b>2,10</b>	<b>96,40</b>	<b>456,00</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>66,66</b>	<b>69,41</b>	<b>289,72</b>	<b>2 353,50</b>	

Зав.производством:

Калькулятор:



**Цикличное десятидневное сбалансированное меню рациона горячего питания  
(завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков  
(12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием  
стоимостью 391,69 руб.**

" 24 " 06 2021 г

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00
	066	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,60	24,00
	083	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00
	084	БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00
	060	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>810</b>	<b>24,67</b>	<b>26,69</b>	<b>116,36</b>	<b>797,00</b>
<b>Обед</b>							
2012	39	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,30	5,10	10,90	123,30
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/35/1	6,40	3,50	18,00	181,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	22,40	9,80	9,00	288,00
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С КАБАЧКАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	200	4,00	8,10	21,00	205,00
	085	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,20	40,20	117,00
	056	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00
	057	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>926</b>	<b>38,65</b>	<b>28,00</b>	<b>125,50</b>	<b>1 048,30</b>
<b>Полдник</b>							
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	8,70	1,80	51,90	296,00
	071	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,60	5,00	9,40	106,00
	086	ПЕРСИК СВЕЖИЙ	100	0,90	0,10	9,50	45,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>15,20</b>	<b>6,90</b>	<b>70,80</b>	<b>447,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>78,52</b>	<b>61,59</b>	<b>312,66</b>	<b>2 292,30</b>

Зав.производством:

Калькулятор: