

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
19 ИЮНЯ 2023 ГОД  
6 ДЕНЬ

Льготное питание для детей и подростков 7-11 лет

ЗАВТРАК

| Наименование                  | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|-------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ . . . . .  | 40                  | 1.2          | 4.3         | 22.0       | 131.5                  | 2008,2                                  |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ . . . . .    | 150                 | 10.5         | 20.7        | 5.4        | 250.3                  | 2008,218                                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. . . . .        | 200/7               | 0.3          | 0.1         | 15.5       | 64.1                   | 2008,431                                |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . . | 40                  | 3.0          | 4.0         | 29.8       | 167.2                  | К/К                                     |
| ЯБЛОКО СВЕЖИЙ . . . . .       | 100                 | 0.4          | 0.4         | 9.8        | 44.4                   | К/К                                     |

Итого  
ОБЕД

15.4 29.5 82.5 657.6

| Наименование                                                        | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ                                  | 60                  | 2.8          | 11.7        | 4.2        | 133.3                  | 2008,48                                 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ. . . . . | 200/10/5            | 5.0          | 6.2         | 6.4        | 101.0                  | 2008,84                                 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. . . . .                                              | 250                 | 29.8         | 22.8        | 46.2       | 509.4                  | 2008,311                                |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . . . . .                                           | 200                 | 0.5          | 0.1         | 28.1       | 115.3                  | 2008,401                                |
| ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . .      | 40                  | 3.2          | 1.7         | 20.4       | 109.7                  | К/К                                     |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 40                  | 2.9          | 1.1         | 18.6       | 95.9                   | К/К                                     |

Итого  
ПОЛДНИК

44.2 43.6 123.9 1064.

| Наименование                | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|-----------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ. . . . . | 100                 | 7.2          | 4.2         | 53.2       | 279.4                  | 2008,464                                |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ . . . . .  | 200                 | 6.1          | 5.3         | 10.1       | 112.5                  | 2008,434                                |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ . . . . .   | 100                 | 0.5          | 0.1         | 5.1        | 23.53                  | К/К                                     |

Итого

13.8 9.6 68.4 415.4  
73.4 82.7 274.8 2137.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 190  
А.В. Ален  
АО  
ДЕТСКИЙ ОЗД

Льготное питание для детей и подростков 12-18 лет

| Наименование                  | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|-------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ . . . . .  | 40                  | 1.2          | 4.3         | 22.0       | 131.5                  | 2008,2                                  |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ . . . . .    | 200                 | 14.1         | 27.6        | 7.2        | 333.7                  | 2008,218                                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. . . . .        | 200/7               | 0.3          | 0.1         | 15.5       | 64.1                   | 2008,431                                |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . . | 40                  | 3.0          | 4.0         | 29.8       | 167.2                  | к/к                                     |
| ЯБЛОКО СВЕЖИЙ . . . . .       | 100                 | 0.4          | 0.4         | 9.8        | 44.4                   | к/к                                     |

19.0    36.4    84.3    741.0

Итого  
ПОЛДНИК

54.6    57.5    153.3    1349.

Итого

|      |       |       |       |
|------|-------|-------|-------|
| 13.8 | 9.6   | 68.4  | 415.4 |
| 87.4 | 103.5 | 306.0 | 2505. |

СОКОЛОВА



Г. ПЕРВАДА  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490  
716  
Н. Б. Алес  
АО "Т  
ДЕТСКИЙ ОЗДО

Льготное питание для детей и подростков 7-11 лет

| Наименование                      | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура<br>2008,1 |
|-----------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|---------------------------------------------------|
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ . . . . .      | 40                  | 1.8          | 13.4        | 12.0       | 176                    | 2008,189                                          |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ . . . . . | 150                 | 5.4          | 6.2         | 24.0       | 173.3                  | 2008,430                                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ. . . . .            | 200                 | 0.2          | 0.1         | 15.0       | 61.7                   | К/К                                               |
| ПРЯНИК . . . . .                  | 50                  | 2.7          | 2.7         | 34.8       | 174.3                  | К/К                                               |
| ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .            | 200                 | 0.8          | 0.6         | 20.6       | 91                     |                                                   |

10.9 23.0 106.4 676.4

| Наименование                                                | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ               | 60                  | 0.4          | 6.1         | 1.4        | 61.74                  | 2008,19                                 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ . . . . .      | 200/20              | 7.5          | 4.4         | 15.5       | 131.4                  | 2008,92/68                              |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ                      | 250                 | 14.6         | 10.8        | 18.1       | 228.8                  | 2008,235                                |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ . . . . .                                  | 200                 | 0.7          | 0.1         | 37.0       | 151.7                  | 2008,406                                |
| ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . . | 40                  | 3.2          | 1.7         | 20.4       | 109.7                  | К/К                                     |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                          | 40                  | 2.9          | 1.1         | 18.6       | 95.9                   | К/К                                     |

29.3 24.2 111.0 779.4

| Наименование                 | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ". . . . . | 100                 | 11.8         | 5.6         | 46.8       | 284.8                  | 2008, 479                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ. . . . .       | 200                 | 1.0          | 0.2         | 18.0       | 77.8                   | 2008, 442                               |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ . . . . .    | 200                 | 1.2          | 0.3         | 10.3       | 48.05                  | к/к                                     |

|      |      |       |       |
|------|------|-------|-------|
| 14.0 | 6.1  | 75.1  | 410.7 |
| 54.2 | 53.3 | 292.5 | 1866. |

КАЛЬКУЛЯТОР СОКОЛОВА

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490  
М.Б. М.  
ДЕТСКИЙ

Льготное питание для детей и подростков 12-18 лет

| Наименование                      | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура<br>2008,1 |
|-----------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|---------------------------------------------------|
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ . . . . .      | 40                  | 1.8          | 13.4        | 12.0       | 176                    |                                                   |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ . . . . . | 200                 | 7.2          | 8.3         | 32.0       | 231.1                  | 2008,189                                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ. . . . .            | 200                 | 0.2          | 0.1         | 15.0       | 61.7                   | 2008,430                                          |
| ПРЯНИК . . . . .                  | 50                  | 2.7          | 2.7         | 34.8       | 174.3                  | к/к                                               |
| ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .            | 200                 | 0.8          | 0.6         | 20.6       | 91                     | к/к                                               |

12.7 25.1 114.4 734.1

| Наименование                                                   | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ<br>РАСТИТЕЛЬНОМ               | 100                 | 0.7          | 10.1        | 2.3        | 102.9                  | 2008,19                                 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>ИЗ ГОВЯДИНЫ . . . . .      | 250/25              | 9.4          | 5.5         | 19.4       | 164.3                  | 2008,92/68                              |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ                         | 280                 | 16.4         | 12.2        | 20.3       | 256.2                  | 2008,235                                |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ . . . . .                                     | 200                 | 0.7          | 0.1         | 37.0       | 151.7                  | 2008,406                                |
| ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . . | 60                  | 4.8          | 2.5         | 30.6       | 164.5                  | к/к                                     |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                             | 60                  | 4.3          | 1.6         | 27.9       | 143.8                  | к/к                                     |

36.3 32.0 137.5 983.6

| Наименование                 | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ". . . . . | 100                 | 11.8         | 5.6         | 46.8       | 284.8                  | 2008, 479                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ. . . . .       | 200                 | 1.0          | 0.2         | 18.0       | 77.8                   | 2008, 442                               |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ . . . . .    | 200                 | 1.2          | 0.3         | 10.3       | 48.05                  | к/к                                     |

|      |      |       |       |
|------|------|-------|-------|
| 14.0 | 6.1  | 75.1  | 410.7 |
| 63.0 | 63.2 | 327.0 | 2128. |

КАЛЬКУЛЯТОР СОКОЛОВА

СОКОЛОВА



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490

*И. Б. Александрова*

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4

М Е Н Ю  
21 ИЮНЯ 2023 ГОД  
8 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК

| Наименование                                                    | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ . . . . .                                     | 35                  | 4.5          | 8.7         | 7.4        | 125.9                  | 2008,3                                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА /ЗАПЕЧЕННЫЙ/С СОУСОМ<br>АБРИКОСОВЫМ . . . . . | 150/20              | 20.4         | 15.4        | 29.2       | 337.0                  | 2008 225                                |
| КАКАО С МОЛОКОМ. . . . .                                        | 200                 | 2.9          | 2.5         | 24.8       | 133.3                  | 2008,433                                |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .                                   | 40                  | 3.0          | 4.0         | 29.8       | 167.2                  | к/к                                     |
| БАНАН СВЕЖИЙ . . . . .                                          | 200                 | 3.0          | 1.0         | 27.7       | 131.9                  | к/к                                     |

Итого  
ОБЕД 33.8 31.6 118.9 895.4

| Наименование                                                   | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                          | 60                  | 5.5          | 8.2         | 2.1        | 104.2                  | 2008,27                                 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ                           | 200/10              | 5.0          | 4.7         | 12.5       | 112.4                  | 2008,105                                |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. . . . .                                     | 50/50               | 15.7         | 15.9        | 3.1        | 218.3                  | 2008,259                                |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ . . . . .                                       | 150                 | 3.6          | 4.6         | 37.7       | 206.6                  | 2008,323                                |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК. . . . .                                | 200                 | 0.2          | 0.2         | 27.9       | 114.2                  | 2008,394                                |
| ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . . | 40                  | 3.2          | 1.7         | 20.4       | 109.7                  | к/к                                     |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                             | 40                  | 2.9          | 1.1         | 18.6       | 95.9                   | к/к                                     |

Итого  
ПОЛДНИК 36.1 36.4 122.3 961.3

| Наименование              | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|---------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ. . . . . | 100                 | 6.6          | 12.4        | 55.8       | 361.2                  | 2008,467                                |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. . . . . | 200                 | 6.1          | 5.3         | 10.1       | 112.5                  | 2008,434                                |
| ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .    | 200                 | 0.8          | 0.6         | 20.6       | 91                     | к/к                                     |

Итого 13.5 18.3 86.5 564.7  
83.4 86.3 327.7 2421.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490  
М.В.Н.  
ДЕТСКИЙ

## Льготное питание для детей и подростков 12-18 лет

| Наименование                                                    | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ . . . . .                                     | 35                  | 4.5          | 8.7         | 7.4        | 125.9                  | 2008, 3                                 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА /ЗАПЕЧЕННЫЙ/С СОУСОМ<br>АБРИКОСОВЫМ . . . . . | 170/30              | 25.6         | 17.0        | 58.6       | 489.6                  | 2008 225384                             |
| КАКАО С МОЛОКОМ. . . . .                                        | 200                 | 2.9          | 2.5         | 24.8       | 133.3                  | 2008, 433                               |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .                                   | 40                  | 3.0          | 4.0         | 29.8       | 167.2                  | К/К                                     |
| БАНАН СВЕЖИЙ . . . . .                                          | 200                 | 3.0          | 1.0         | 27.7       | 131.9                  | К/К                                     |

39.0 33.2 148.3 1048.

| Наименование                                                   | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| САЛАТ ИЗ СЫРА,ЯБЛОК И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                           | 100                 | 9.1          | 13.7        | 3.5        | 173.7                  | 2008,27                                 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ                           | 250/15              | 6.8          | 6.2         | 15.6       | 145.6                  | 2008,105                                |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. . . . .                                     | 75/75               | 23.6         | 23.8        | 4.7        | 327.4                  | 2008,259                                |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ . . . . .                                       | 180                 | 4.3          | 5.5         | 45.2       | 247.7                  | 2008,323                                |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК. . . . .                                | 200                 | 0.2          | 0.2         | 27.9       | 114.2                  | 2008,394                                |
| ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . . | 60                  | 4.8          | 2.6         | 30.6       | 164.5                  | к/к                                     |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                             | 60                  | 4.3          | 1.7         | 27.9       | 143.8                  | к/к                                     |

53.1 53.7 155.4 1317.

| Наименование              | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|---------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ. . . . . | 100                 | 6.6          | 12.4        | 55.8       | 361.2                  | 2008, 467                               |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. . . . . | 200                 | 6.1          | 5.3         | 10.1       | 112.5                  | 2008, 434                               |
| ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .    | 200                 | 0.8          | 0.6         | 20.6       | 91                     | К/К                                     |

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 13.5  | 18.3  | 86.5  | 564.7 |
| 105.6 | 105.2 | 390.2 | 2929. |

СОКОЛОВА



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ №

*Н.Б. Мелеандрова*

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
22 ИЮНЯ 2023 ГОД  
9 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК

| Наименование                          | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|---------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ . . . . .          | 40                  | 1.8          | 13.5        | 12.0       | 176                    | 2008,1                                  |
| МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ . . . . . | 150                 | 8.2          | 13.6        | 31.3       | 280.3                  | 2008, 211                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК . . . . .            | 200                 | 1.5          | 1.3         | 22.4       | 107.3                  | 2008,432                                |
| ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ . . . . .           | 40                  | 1.2          | 1.4         | 31.0       | 141.4                  | к/к                                     |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ . . . . .             | 100                 | 0.5          | 0.1         | 5.0        | 23.53                  | к/к                                     |

Итого  
ОБЕД 13.2 29.9 101.7 728.6

| Наименование                                                   | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ                         | 60                  | 0.8          | 6.1         | 4.0        | 73.74                  | 2008,51                                 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ                              | 200/10/5            | 5.2          | 6.2         | 11.4       | 122.5                  | 2008,89                                 |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ. . . . .                                | 90/50               | 18.8         | 12.0        | 12.5       | 233.2                  | 2008,261373                             |
| РИС ОТВАРНОЙ. . . . .                                          | 150                 | 3.7          | 6.3         | 32.8       | 202.7                  | 2008,325                                |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ. . . . .                                      | 200                 | 0.2          | 0.0         | 25.7       | 103.6                  | 2008,436                                |
| ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . . | 40                  | 3.2          | 1.7         | 20.4       | 109.7                  | к/к                                     |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                             | 40                  | 2.9          | 1.1         | 18.6       | 95.9                   | к/к                                     |

Итого  
ПОЛДНИК 34.8 33.4 125.4 941.4

| Наименование                | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|-----------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ . . . . . | 100                 | 5.3          | 2.0         | 61.9       | 286.7                  | 2008,453                                |
| СОК ФРУКТОВЫЙ. . . . .      | 200                 | 1.0          | 0.2         | 18.0       | 77.8                   | 2008,442                                |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .     | 100                 | 0.4          | 0.4         | 9.8        | 44.4                   | к/к                                     |

Итого 6.7 2.6 89.7 409.0  
54.7 65.9 316.8 2079.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

ДИРЕКТОР  
ГБОУ МДОУ "Детский сад № 490" МБН

## Льготное питание для детей и подростков 12-18 лет

| Наименование                          | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура<br>2008,1 |
|---------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|---------------------------------------------------|
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ . . . . .          | 40                  | 1.8          | 13.4        | 12.0       | 176                    | 2008, 1                                           |
| МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ . . . . . | 200                 | 10.9         | 18.2        | 41.7       | 373.8                  | 2008, 211                                         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК . . . . .            | 200                 | 1.5          | 1.3         | 22.4       | 107.3                  | 2008, 432                                         |
| ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ . . . . .           | 40                  | 1.2          | 1.4         | 31.0       | 141.4                  | К/К                                               |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ . . . . .             | 100                 | 0.5          | 0.1         | 5.1        | 23.53                  | К/К                                               |

15.9    34.4    112.2    822.1

| Наименование                                                   | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ                         | 100                 | 1.4          | 10.1        | 6.6        | 122.9                  | 2008,51                                 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ                              | 250/15/10           | 7.1          | 8.2         | 14.3       | 159.5                  | 2008,89                                 |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ. . . . .                                | 100/50              | 26.8         | 17.2        | 17.8       | 333.2                  | 2008,261373                             |
| РИС ОТВАРНОЙ. . . . .                                          | 180                 | 4.4          | 7.6         | 39.4       | 243.1                  | 2008,325                                |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ. . . . .                                      | 200                 | 0.2          | 0.0         | 25.7       | 103.6                  | 2008,436                                |
| ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . . | 60                  | 4.8          | 2.6         | 30.6       | 164.5                  | к/к                                     |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                             | 60                  | 4.3          | 1.6         | 27.9       | 143.8                  | к/к                                     |

49.0 47.3 162.3 1270.

| Наименование                | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|-----------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ . . . . . | 100                 | 5.3          | 2.0         | 61.9       | 286.7                  | 2008, 453                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ. . . . .      | 200                 | 1.0          | 0.2         | 18.0       | 77.8                   | 2008, 442                               |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .     | 100                 | 0.4          | 0.4         | 9.8        | 44.4                   | К/К                                     |

|      |      |       |       |
|------|------|-------|-------|
| 6.7  | 2.6  | 89.7  | 409.0 |
| 71.6 | 84.3 | 364.2 | 2501. |

КАЛЬКУЛЯТОР СОКОЛОВА



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490  
М.Б. Мещеряков

АО  
ДЕТСКИЙ ОЗД

## Льготное питание для детей и подростков 7-11 лет

| Наименование                  | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|-------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ. . . . .    | 35                  | 4.5          | 8.7         | 7.4        | 125.9                  | 2008, 3                                 |
| КАША "ДРУЖБА". . . . .        | 150                 | 4.7          | 7.5         | 20.1       | 166.5                  | 2008, 190                               |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. . . . .        | 200/7               | 0.3          | 0.1         | 15.5       | 64.1                   | 2008, 431                               |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . . | 40                  | 3.0          | 4.0         | 29.8       | 167.2                  | к/к                                     |
| БАНАН СВЕЖИЙ . . . . .        | 200                 | 3.0          | 1.0         | 27.7       | 131.9                  | к/к                                     |

15.5    21.3    100.5    655.6

Итого  
ПОЛДНИК

32.4    27.6   121.1   862.7

Итого

|      |      |       |       |
|------|------|-------|-------|
| 15.9 | 7.4  | 72.2  | 418.4 |
| 63.8 | 56.3 | 293.8 | 1936. |

ПОДЛЕСНОВА Н.М.

## КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА



Н. В. Александрова

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
23 ИЮНЯ 2023 ГОД  
10 ДЕНЬ

## Льготное питание для детей и подростков 12-18 лет

## ЗАВТРАК

| Наименование                  | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|-------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ. . . . .    | 35                  | 4.5          | 8.7         | 7.4        | 125.9                  | 2008,3                                  |
| КАША "ДРУЖБА". . . . .        | 200                 | 6.2          | 10.0        | 26.8       | 222                    | 2008,190                                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. . . . .        | 200/7               | 0.3          | 0.1         | 15.5       | 64.1                   | 2008,431                                |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . . | 40                  | 3.0          | 4.0         | 29.8       | 167.2                  | к/к                                     |
| БАНАН СВЕЖИЙ . . . . .        | 200                 | 3.0          | 1.0         | 27.7       | 131.9                  | к/к                                     |

Итого  
ОБЕД

17.0 23.8 107.2 711.1

| Наименование                                                   | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|----------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ                              | 100                 | 0.9          | 10.1        | 2.9        | 106.1                  | 2008, 23                                |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬ-КАМИ                      | 250/25              | 7.7          | 3.2         | 19.6       | 137.6                  | 2008, 92/69                             |
| РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ                              | 100                 | 17.3         | 13.0        | 9.7        | 224.9                  | 2008, 280                               |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                             | 180                 | 4.0          | 5.3         | 22.8       | 155.0                  | 2008, 124                               |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ . . . . .                                     | 200                 | 0.7          | 0.1         | 37.0       | 151.7                  | 2008, 406                               |
| ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . . | 60                  | 4.8          | 2.6         | 30.6       | 164.5                  | к/к                                     |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                             | 60                  | 4.3          | 1.6         | 27.9       | 143.8                  | к/к                                     |

Итого  
ПОЛДНИК

39.7 35.9 150.5 1083.

| Наименование               | Выход<br>продук (г) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | У/в<br>(г) | Энерг<br>ценн.<br>Ккал | Технологич.<br>справочник,<br>рецептура |
|----------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|-----------------------------------------|
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ . . . . . | 100                 | 8.6          | 1.8         | 51.8       | 257.8                  | 2008, 477                               |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. . . . .  | 200                 | 6.1          | 5.3         | 10.1       | 112.5                  | 2008, 434                               |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ . . . . .  | 200                 | 1.2          | 0.3         | 10.3       | 48.05                  | к/к                                     |

Итого

|      |      |       |       |
|------|------|-------|-------|
| 15.9 | 7.4  | 72.2  | 418.4 |
| 72.6 | 67.1 | 329.9 | 2213. |

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

## КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА