

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490



*Н.Б. Александрова*

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



М Е Н Ю  
26 ИЮНЯ 2023 ГОД  
1 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                                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, СОУС АБРИКОСОВЫЙ | 150/20              | 26.7         | 13.6        | 36.6       | 375.5                   | 2008224/384                             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. . . . .                 | 200/7               | 0.3          | 0.1         | 15.5       | 64.1                    | 2008,431                                |
| ПРЯНИК. . . . .                        | 50                  | 2.7          | 2.7         | 34.8       | 174.3                   | К/К                                     |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .                | 100                 | 0.4          | 0.4         | 9.8        | 44.4                    | К/К                                     |

Итого  
ОБЕД 31.3 21.1 118.7 789.8

| 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 РАС-<br>ТИТЕЛЬНЫМ. . . . .    | 60                  | 0.4          | 6.1         | 1.4        | 61.74                   | 2008,19                                 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ                           | 200/10              | 5.0          | 4.7         | 12.5       | 112.4                   | 2008,105                                |
| ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕН-<br>НЫЙ . . . . .        | 90                  | 13.5         | 14.4        | 11.7       | 230.6                   | 2017,273                                |
| РАГУ ОВОЩНОЕ /3 ВАРИАНТ/. . . . .                              | 150                 | 3.4          | 6.7         | 13.1       | 126.3                   | 2008,351                                |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ . . . . .                                 | 200                 | 0.5          | 0.1         | 34.0       | 138.9                   | 2008,399                                |
| 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 28.9 34.8 111.7 875.6

| 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 ДОМАШНЯЯ . . . . . | 100                 | 6.6          | 12.4        | 55.8       | 361.2                   | 2008,467                                |
| СОК ФРУКТОВЫЙ . . . . .    | 200                 | 1.0          | 0.2         | 18.0       | 77.8                    | 2008,442                                |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ . . . . .  | 100                 | 0.5          | 0.1         | 5.1        | 23.53                   | К/К                                     |

Итого 8.1 12.7 78.9 462.5  
68.3 68.6 309.3 2127.

ДИРЕКТОР

*[Signature]*

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

*[Signature]*

*[Signature]*

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 190

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

М Е Н Ю

26 ИЮНЯ 2023 ГОД

1 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 ДЖЕМОМ. . . . .            | 40                  | 1.2          | 4.3         | 22.0       | 131.5                  | 2008,2                                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, СОУС АБРИКОСОВЫЙ | 170/30              | 30.3         | 15.4        | 46.0       | 443.8                  | 2008224/384                             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. . . . .                 | 200/7               | 0.3          | 0.1         | 15.5       | 64.1                   | 2008,431                                |
| ПРЯНИК. . . . .                        | 50                  | 2.7          | 2.7         | 34.8       | 174.3                  | к/к                                     |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .                | 100                 | 0.4          | 0.4         | 9.8        | 44.4                   | к/к                                     |

Итого  
ОБЕД

34.9 22.9 128.1 858.1

| 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 РАСТИТЕЛЬНОМ. . . . .         | 100                 | 0.7          | 10.1        | 2.3        | 102.9                  | 2008,19                                 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ                           | 250/15              | 6.8          | 6.2         | 15.6       | 145.6                  | 2008,105                                |
| ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ . . . . .             | 100                 | 15.0         | 16.0        | 13.0       | 256.1                  | 2017,273                                |
| РАГУ ОВОЩНОЕ /3 ВАРИАНТ/. . . . .                              | 180                 | 4.1          | 8.0         | 15.7       | 151.5                  | 2008,351                                |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ . . . . .                                 | 200                 | 0.5          | 0.1         | 34.0       | 138.9                  | 2008,399                                |
| 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                                     |

Итого  
ПОЛДНИК

36.2 44.7 139.1 1103.

| 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                                |
| СОК ФРУКТОВЫЙ . . . . .    | 200                 | 1.0          | 0.2         | 18.0       | 77.8                   | 2008,442                                |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ . . . . .  | 100                 | 0.5          | 0.1         | 5.1        | 23.53                  | к/к                                     |

Итого

8.1 12.7 78.9 462.5  
79.2 80.3 346.1 2424.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР СОКОЛОВА



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490



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

М Е Н Ю  
27 ИЮНЯ 2023 ГОД  
2 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                                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. . . . .    | 150                 | 14.5         | 23.9        | 2.7        | 283.3                  | 2008,214                                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК . . . . .    | 200                 | 1.5          | 1.3         | 22.4       | 107.3                  | 2008,432                                |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . . | 40                  | 3.0          | 4.0         | 29.8       | 167.2                  | к/к                                     |
| ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .        | 200                 | 0.8          | 0.6         | 20.6       | 91                     | к/к                                     |

Итого . . . . . 24.3 38.5 82.9 774.7  
ОБЕД

| 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 С МАСЛОМ РАС-<br>ТИТЕЛЬНЫМ. . . . .    | 60                  | 0.6          | 6.1         | 2.0        | 65.4                   | 2008,22                                 |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ<br>ПТИЦЕЙ И МЯСОМ. . . . . | 200/10/5            | 7.4          | 5.8         | 9.7        | 120.8                  | 2008,76                                 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ. . . . .                                       | 250                 | 25.3         | 27.8        | 15.5       | 412.7                  | 2008,306                                |
| 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 . . . . . 39.9 42.6 94.3 919.9  
ПОЛДНИК

| 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                                |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ . . . . .   | 200                 | 1.2          | 0.3         | 10.3       | 48.05                  | к/к                                     |

Итого . . . . . 14.5 9.8 73.6 440.0  
78.7 90.9 250.8 2134.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490



*М.А. Александрова*

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

М Е Н Ю  
27 ИЮНЯ 2023 ГОД  
2 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                                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. . . . .    | 200                 | 19.3         | 31.8        | 3.6        | 377.7                  | 2008,214                                |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК . . . . .    | 200                 | 1.5          | 1.3         | 22.4       | 107.3                  | 2008,432                                |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . . | 40                  | 3.0          | 4.0         | 29.8       | 167.2                  | К/К                                     |
| ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .        | 200                 | 0.8          | 0.6         | 20.6       | 91                     | К/К                                     |

Итого  
ОБЕД

29.1 46.4 83.8 869.2

| 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 С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ. . . . .      | 100                 | 1.0          | 10.2        | 3.3        | 109.0                  | 2008,22                                 |
| БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ПТИЦЕЙ И МЯСОМ. . . . . | 250/15/10           | 6.4          | 7.6         | 12.1       | 142.6                  | 2008,76                                 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ. . . . .                                    | 280                 | 28.3         | 31.1        | 17.4       | 462.2                  | 2008,306                                |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА. . . . .                                    | 200                 | 0.5          | 0.1         | 28.1       | 115.3                  | 2008,401                                |
| ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . . | 60                  | 4.8          | 2.6         | 30.6       | 164.5                  | К/К                                     |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                          | 60                  | 4.3          | 1.6         | 27.9       | 143.9                  | К/К                                     |

Итого  
ПОЛДНИК

45.3 53.2 119.4 1137.

| 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                                |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ . . . . .   | 200                 | 1.2          | 0.3         | 10.3       | 48.05                  | К/К                                     |

Итого

14.5 9.8 73.6 440.0  
88.9 109.4 276.8 2446.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР СОКОЛОВА