Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Т.Б. Джаппуева

Ежедневное меню для организации горячего питания для детей от 7 до 11 лет в летнем лагере
на период летних каникул с круглосуточным пребыванием ГБОУ « ДАТ «Солнечный город» 2025 г.

Раздел	№ рецептуры по Сборнику блюд 2017г,	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
09 июня 2025 г														
		Завтрак 1												
блюда из яиц	214	Омлет натуральный	52	30,93	22,89	360,00	310,66	251,5	54,36	383,2	0,93	0,10	0,82	097
гор.блюдо	173	Каша пшённая молоч.с маслом	200	0,20	0,10	15,00	61,00	5,00	4,00	8,00	0,90	0,00	0,10	000
гор.напиток	376	Какао с молоком	200	31,13	22,99	36	37,1	256,5	58,36	39,23	1,6	0,1	0,92	037
хлеб бел.	б/н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	50,23	90,06	22,7	37	120	6	0,13	0	0
		Завтрак 2												
конд изд	б/н	Пряники	45	0,2	3,00	15	84,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	000
		Обед												
блюдо овощ	73	Огурцы/помидоры	100\100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0
1 блюдо	81	Суп фасолевый со сметаной	250.20	5,3	4,7	20,6	145	35	38	120	1,48	0,48	9,05	0
гор.блюдо	73	Каша рассып. (гречка)	150	5,75	4,06	25,76	9,8	0,95	14,77	0,8	0,15	0,71	0,07	0,77
2 блюдо	294	Котлеты куриные	100	24,4	14,8	6,2	251	53	50	289	1,14	0,3	3,81	0,03
напиток	350	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб белый	б\н	Хлеб пшеничный	120	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Полдник												
муч. изд.	405	Пирожки с картошкой	100	30,93	22,89	360,00	310,66	251,5	54,36	383,2	93	0,1	0,82	037
напиток	344	Компот из ягод	200	3	3,5	11,3	88	85	0	0	0	0	0	0
		Ужин 1												
2 блюдо	232	Рыба запечённая	90	4,4	6,5	34,1	222	20	29	213	0,75	0,23	0,84	0,03
гарнир	218	Картофельное пюре	150	25,1	11,8	34	221	7	9	43	0,92	0,07	0	0,03
гор.напиток	379	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб бел.	б/н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	50,23	90,06	22,7	37	120	6	0,13	0	0
		Ужин 2												
муч. изд	б/н	Булочки с изюмом	100	10,1	3,8	22,7	148	7	6	31	0,47	0,05	0	0,01

Зав. Производством _____ Э.Х. Батуева

Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Д.Б. Джаппуева

Ежедневное меню для организации горячего питания для детей от 7до 11 лет на период летних каникул с круглосуточным пребыванием ГБОУ « ДАТ «Солнечный город» 2025 г.

Раздел	№ рецептуры по Сборнику блюд 2017г,	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
10 июня 2025 г														
		Завтрак 1												
гор.блюдо	181	Каша рисовая молоч. с маслом	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
гастроном.	15	Сыр порционно	30	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
гастроном.	14	Масло сливочное	30	0,1	7,30	0,1	66	2	0	0	0,02	0	0	0,04
гор.напиток	382	Чай с сахаром	200	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
хлеб бел.	б \ н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Завтрак 2												
конд.изд	б/н	Вафли	45	0,2	3.00	15	84.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0 00	0.00
		Обед												
салаты	73	Салат белокачанной капусты	100	1,2	0,8	4,6	42	23	14	0,6	0,6	0,04	10	0
1 блюдо	81	Борщ со сметаной	250,20	5,3	4,7	20,6	145	35	38	120	1,48	0,48	0	0
2 блюдо	265	Жаркое по домашнему	175	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	0,08	1,49	0,01
напиток	352	Кисель	200	0,02	0,01	18,4	73,6	0,02	0	0	0,01	0	0,01	0
пшеничный хлеб	б\н	Хлеб пшеничный	120	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Полдник												
муч. изд.	405	Пирожки с картошкой	100	2,8	3,5	22,4	135	8	6	37	0,52	0,06	0	0,01
фрукты	б\н	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,02	0,01	18,4	73,6	0,02	0	0	0,01	0	0,01	0
		Ужин 1												
2 блюдо	294	Котлеты куриные	100	24,4	14,8	6,2	251	53	50	289	1,14	0,3	3,81	0,03
гарнир	302	Макароны отварные	150	3,8	5,8	14,16	161	44	33	98	1,8	0,2	0	0
гор.напиток	379	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб бел.	б\н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Ужин 2												
муч.изделия	421	Сдоба обыкновенная	100	3,9	2,4	22,7	148		6	31	0,47	0,05	0	0,01

Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
ТБ Джапуева

Ежедневное меню для организации горячего питания для детей от 7 до 11 лет в летнем лагере
на период летних каникул с дневным пребыванием ГБОУ « ДАТ «Солнечный город» 2025 г

Раздел	№ рецептуры по Сборнику блюд 2017г,	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
11 июня 2025 г														
		Завтрак 1												
гор блюдо	181	Каша гречневая молочная с маслом	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
блюдо из яйц	16	Яйцо вареное	1\40	0,1	5	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	31,13	22,99	36	37,1	256,5	58,36	39,23	1,6	0,1	0,92	0,37
хлеб бел	б\н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Завтрак 2												
конд.изд	б/н	Печенье	40	0,2	3,00	15	84 00	0 00	0.00	0 00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Обед												
салаты	24	Огурцы\Помидоры	100\100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
1 блюдо	104	Суп с фрикадельками со сметаной	250/20	4,9	3,8	11,3	107	31	31	97	1,26	0,1	15,3	0,01
2 блюдо	232	Макароник с мясом	145	4,4	6,5	34,1	222	20	29	213	0,75	0,23	0,84	0,03
гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	31,13	22,99	36	37,1	256,5	58,36	39,23	1,6	0,1	0,92	0,37
хлеб бел	б/н	Хлеб пшеничный	120	6,14	2,14	50,23	90,06	22,7	37	120	6	0,13	0	0
		Полдник												
муч. изд	405	Пирожки с картошкой	100	3,6	3,5	22,4	135	8	6	37	0,52	0,06	0	0,01
напиток	1072	Компот из ягод	200	5,8	5	254	247	34	221	0,67	0,13	1,4	0	0,05
		Ужин 1												
2 блюдо	268	Биточки из говядины	100	11	24	0,4	232	36	20	160	1,8	0,2	0,4	0
гарнир	73	Каша рассып. (гречка)	150	5,75	4,06	25,76	9,8	0,95	14,77	0,8	0,15	0,71	0,07	0,77
напиток	350	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб бел	б\н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1.6	0,12	0	0
		Ужин 2												
муч.изделия	410	булочки с изюмом	100	3	3,5	11,3	88	85	0	0	0	0	0	0

Зав.производством _____ З.Х.Бапуева

Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Т.Н. Акатпуева

Ежедневное меню для организации горячего питания Для детей от 7 до 11 лет в летнем лагере
на период летних каникул с круглосуточным пребыванием ГБОУ « ДАТ «Солнечный город» 2025 г.

Раздел	№ рецептуры по Сборнику блюд 2017г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
						12 июня 2025г								
		Завтрак 1												
гор блюдо	93	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	5,8	3,5	12,8	162,5	45,1	47,5	194,7	2,19	0,01	1,01	12
гастроном	15	Сыр порционно	30	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
гастроном	14	Масло сливочное	30	0,1	7,30	0,1	66	2	0	0	0,02	0	0	0,04
гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб белый	б\м	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Завтрак 2												
конд.изд	б/м	Конфеты	40	0,2	3.00	15	84.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Обед												
салаты	24	Винегрет овощной	100	1,2	0,8	4,6	42	23	14	0,6	0,6	0,04	10	0
1 блюдо	102	Суп гороховый со смет,	250,20	4,8	5,7	9,3	96	46	31	91	1,24	0,09	22	0,01
2 блюдо	265	Жаркое по домашнему	175	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	0,08	1,49	0,01
гор.напиток	382	Какао с молоком	200	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
хлеб белый	б \ м	Хлеб пшеничный	120	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Полдник												
мучн. изд.	б/м	Осетинский пирог	100	10,1	3,8	22,7	148	7	6	31	0,47	0,0	0	0,01
кисломол. пр.	386	Кефир 2.5%	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
		Ужин 1												
2 блюдо	289	Рагу из курицы	250	11	24	0,4	232	36	20	160	1,8	0,2	0,4	0
салаты	73	Салат белокачанной капусты	100	21916	44839	44044	88.00	42.00	14.00	31.00	0.58	0.02	44645	0.00
гор.напиток	379	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб белый	б\м	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Ужин 2												
конд.изд	б/м	Пряники	45	0,2	3.00	15	84.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Утверждаю
И.О. Директора
МБОУ «ДАТ «Солнечный город»
Бапиуева

Ежедневное меню для организации горячего питания для детей от 7до 11 лет в лагере
на период летних каникул с дневным пребыванием ГБОУ «ДАТ «Солнечный город» 2025 г.

Раздел	№ рецептуры по Сборнику блюд 2017г.	Наименование блюд	Выход порция (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
13 июня 2025г														
		Завтрак 1												
гор блюдо	181	Каша манная молочная с маслом	200	0,2	0,1	15	61	4	4	8	0,9	0	0,1	0
блюдо из яйц	15	Омлет натуральный	52	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
гор напиток	382	Какао с молоком	200	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
хлеб	б\н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Завтрак 2												
конд.изд.	б/н	Вафли	45	0,2	3,00	15	84,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Обед												
салаты	64	Салат пестрый	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0
1 блюдо	96	Рассольник со сметаной	250,20	5,1	4,73	12,5	128	64	37	102	1,68	0	12,1	0
2 блюдо	279	Биточки из говядины	100	18,27	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	203,8	3,65	0,24	5,62	0,04
гарнир	302	Макароны отварные	150	3,8	5,8	14,16	161	44	33	98	1,8	0,2	0	0
напиток	376	Компот из ягод	200	0,02	0,01	18,4	73,6	0,02	0	0	0,01	0	0,01	0
хлеб бел.	б\н	Хлеб пшеничный	120	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Полдник												
муч изделия	421	Булочки с изюмом	100	30,93	22,89	360	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
молочная пр.	385	Молоко 2,5%	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
		Ужин 1												
2 блюдо	243	Котлеты из говядины	100	11	24	0,4	262	36	20	160	1,8	0,2	0	0
гарнир	218	Картофельное пюре	150	27,5	7,47	34	221	7	9	43	0,92	0,07	0	0,03
гор напиток	382	Какао с молоком	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб белый	б\н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Ужин 2												
муч. изд.	410	Пирожки с капустой	100	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0

Зав.производством З.Х.Бапуева

Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Т.Б. Джаппуева

Ежедневное меню для организации горячего питания для детей от 7 до 11 лет в летнем лагере на период летних каникул с круглосуточным пребыванием ГБОУ « ДАТ «Солнечный город» 2025 г.

Раздел	№ рецептуры по Сборнику блюд 2017г,	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
14 июня 2025г														
		Завтрак 1												
гор.блюдо	93	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	5,8	3,5	12,8	162,5	45,1	47,5	199,3	2,19	0,01	1,01	12
гастроном.	15	Сыр порционно	30	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
гастроном	14	Масло сливочное	30	0,1	7,30	0,1	66	2	0	0	0,02	0	0	0,04
гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб бел.	б\н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Завтрак 2												
конд.изд	б/н	Печенье	40	0,2	3.00	15	84.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Обед												
салаты	24	Огурцы\Помидоры	100\100	1,2	0,8	4,6	42	23	14	0,6	0,6	0,04	10	0
1 блюдо	102	Суп гороховый со смет,	250\20	4,8	3,7	9,3	96	46	31	91	1,24	0,09	22	0,01
2 блюдо	265	Плов из говядины	250	15,1	12,8	13,6	235	36	30	140	1,5	0,09	0,8	0
напиток	344	Компот из ягод	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб бел.	б\н	Хлеб пшеничный	120	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Полдник												
муч. изд.	421	Сдоба обыкновенная	100	3,9	2,4	22,7	148	7	6	31	0,47	0,05	0	0,01
фрукты	1059	фрукты свежие (бананы)	250	5,8	5	254	247	34	221	0,67	0,13	1,4	0	0,05

Зав производством ---------- Э.Х. Батуева

Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
_____ УБ. Джаппуева

Ежедневное меню для организации горячего питания для детей от 7 до 11 лет в летнем лагере
на период летних каникул с круглосуточным пребыванием ГБОУ « ДАТ «Солнечный город» 2025 г.

Раздел	№ рецептуры по Сборнику блюд 2017г,	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
16 июня 2025г														
		Завтрак 1												
гор.блюдо	181	Каша манная молочная с маслом	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
блюдо из яйц	16	Омлет натуральный	52	0,1	5	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
гор.напиток	382	Чай с лимоном	200	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
хлеб бел.	б\ н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Завтрак 2												
конд.изд	б/н	Конфеты	40	0,2	3.00	15	84.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Обед												
салаты	49	Салат витаминный	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0
1 блюдо	104	Суп с фрикадельками со сметаной	250,20	4,9	3,8	11,3	107	31	31	97	1,26	0,1	15,3	0,01
2 блюдо	232	Макароник с мясом	145	4,4	6,5	34,1	222	20	29	213	0,75	0,23	0,84	0,03
напиток	376	Компот из ягод	200	0,02	0,01	18,4	73,6	0,02	0	0	0,01	0	0,01	0
хлеб бел.	б\и	Хлеб пшеничный	120	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Полдник												
муч. изд.	405	Пирожки с картошкой	100	2,8	3,5	22,4	135	8	6	37	0,52	0,06	0	0,01
кисломолоч.пр	385	Кефир 2,5%	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
		Ужин 1												
2 блюдо	268	Рыба запеченная	90	11	24	0,4	232	36	20	160	1,8	0,2	0,4	0
гарнир	302	Картофельное пюре	150	3,8	5,8	14,16	161	44	33	98	1,8	0,2	0	0
напиток	352	Кофейный напиток	200	0,02	0,01	18,4	73,6	0,02	0	0	0,01	0	0,01	0
хлеб белый	б\ н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Ужин 2												
конд. изд.	б/н	Пряники	50	0,2	3.00	15	84.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Зав производством _____ Э.Ж. Батуева

Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Т.Б. Джаппуева

Зав. Произв

Ежедневное меню для организации горячего питания для детей от 7 до 11 лет в летнем лагере на период летних каникул с круглосуточным пребыванием ГБОУ « ДАТ «Солнечный город» 2025 г.

Раздел	№ рецептуры по Сборнику блюд 2017г,	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
17 июня 2025 г														
		Завтрак 1												
блюда из яиц	209	Яйцо варёное	1\ 40	30,93	22,89	360	310,66	251,5	54,36	383,2	0,93	0,1	0,82	0,97
гор.блюдо	173	Каша пшённая молоч. с маслом	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
гор напиток	379	Какао с молоком	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб белый	б\н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Завтрак 2												
конд изд	б/н	Пряники	45	0,2	3.00	15	84.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Обед												
салаты	24	Огурцы\Помидоры	100\100	1,2	0,8	4,6	42	23	14	0,6	0,6	0,04	10	0
1 блюдо	81	Борщ со сметаной	250,20	5,3	4,7	20,6	145	35	38	120	1,48	0,48	0	0
2 блюдо	289	Рагу из курицы	250	11	24	0,4	232	36	20	160	1,8	0,2	0,4	0
гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб белый	б\н	Хлеб пшеничный	120	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Полдник												
муч. изд.	222	Мини пицца	120	30,93	22,89	360	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
дисерт	б/н	Мороженное	1\100	3	3,5	11,3	88	85	0	0	0	0	0	0
		Ужин 1												
2 блюдо	284	Плов из говядины	250	3,91	5,62	9,65	148,68	66,1	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03
гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	31,13	22,99	36	37,1	256,5	58,36	39,23	1,6	0,1	0,92	0,37
хлеб белый	б/н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	50,23	90,06	22,7	37	120	6	0,13	0	0
		Ужин 2												
муч. изд.	410	Булочки с изюмом	100	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0

Зав.производством _____ З.Х.Батуева

Утверждаю
И.О. Директора
ГБОУ « ДАТ «Солнечный город»
Т.Б. Джаппуева

Ежедневное меню для организации горячего питания для детей от 7 до 11 лет в летнем лагере
на период летних каникул с круглосуточным пребыванием ГБОУ « ДАТ «Солнечный город» 2025 г.

Раздел	№ рецептуры по Сборнику блюд 2017г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
18 июня 2025г														
		Завтрак 1												
блюдо из твор	223	Запеканка из творога	150\50	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
гор.блюдо	181	Каша рисовая молоч. с маслом	200	5,8	3,5	12,8	162,5	45,1	47,5	199,3	2,19	0,01	1,01	12
гор.напиток	379	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб белый	б\н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Завтрак 2												
конд. изд	б/н	Вафли	45	0,2	3.00	15	84.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		Обед												
салаты	64	Салат пестрый	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0
1 блюдо	81	Суп фасолевый со сметаной	250,20	4,8	3,7	20,6	145	35	38	120	1,48	0,48	22	0
2 блюдо	243	Котлеты рыбные	100	11	24	0,4	262	36	20	160	1,8	0,2	0	0
гарнир	218	Картофельное пюре	150	27,5	7,47	34	221	7	9	43	0,92	0,07	0	0,03
гор.напиток	382	Какао с молоком	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
хлеб бел.	б\н	Хлеб пшеничный	120	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Полдник												
муч.изделия	б/н	Пирожки с капустой	100	10,1	3,8	22,7	148	7	6	31	0,47	0,05	0	0,01
напитки	б\н	Сок натуральный	200	0,2	0,1	15	61	5	4	8	0,9	0	0,1	0
		Ужин 1												
2 блюдо	265	Жаркое по домашнему	175	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	0,08	1,49	0,01
гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	31,13	22,99	36	37,1	256,5	58,36	39,23	1,6	0,1	0,92	0,37
хлеб бел.	б\н	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,86	75,05	18	28	72	1,6	0,12	0	0
		Ужин 2												
муч.изделия	б\н	Сочники	100	1	0,4	2,3	21	11,5	7	0,3	5	0	20	0

Зав.производством _____ З.Х. Балкуева