

Магачевская
Лагерь Директор "Согласовано"

Специальное учреждение
для документов
Петроградского района Санкт-Петербурга
ИНН 78-1313283
КОМПЕТ

**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском
оздоровительном лагере с дневным пребыванием**

" 28 " 03 2025 г

10 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,70	11,10	28,00	255,20
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,10	1,10	6,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,70	27,40
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			530	14,60	15,50	62,90	462,80
Обед							
2017	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,70	7,10	9,60	111,80
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,30	4,40	12,30	99,40
2016	271	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	11,60	6,00	11,30	149,40
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,70	9,10	16,90	133,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,00	0,00	25,40	110,00
Итого за прием пищи:			870	29,20	28,40	124,50	843,50
Полдник							
2016	252	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	13,00	12,50	38,20	301,60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	7,60	32,00
Итого за прием пищи:			345	13,30	12,50	45,80	333,60
Всего за день:				57,10	56,40	233,20	1 639,90

Зав.производством:

Калькулятор:

Славацкий
Лагерь
Директор



**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском
оздоровительном лагере с дневным пребыванием**

" 28 " 03 2025 г

10 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11,60	14,70	37,40	340,20
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,10	1,10	6,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,50	30,50
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	160	4,50	4,00	17,60	128,00
Итого за прием пищи:			630	19,30	19,90	84,80	612,50
Обед							
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	120	9,80	19,50	8,20	246,90
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,40	5,50	15,40	124,30
2008	238	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	15,30	0,90	0,40	67,50
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	180	3,20	10,90	20,30	159,70
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	0,90	37,00	176,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,60	31,80	160,80
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,00	0,00	25,40	110,00
Итого за прием пищи:			1010	44,40	39,30	138,50	1 046,00
Полдник							
2016	252	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	17,60	17,00	49,50	409,30
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,80	1,00	10,20	57,50
Итого за прием пищи:			390	19,40	18,00	59,70	466,80
Всего за день:				83,10	77,20	283,00	2 125,30

Зав.производством:

Калькулятор:

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

" 28 " марта 2025 г

10 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 35	35/2	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,53	5,13	26,02	173,17
ТТК № 13	13/2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,92	107,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
Итого за прием пищи:			400	9,23	7,37	62,74	354,37
II Завтрак							
ТТК № 113	113/5	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			200	1,00	0,20	20,20	92,00
Обед							
ТТК №54	54/4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
ТТК № 71	71/2	РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,53	7,51	11,96	117,24
ТТК № 59	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	7,54	9,60	7,24	173,00
ТТК № 45	45/2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	2,92	4,06	24,76	146,63
ТТК № 89	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,40
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 49	49/1	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	10,41	44,80
Итого за прием пищи:			715	17,88	22,28	85,77	636,87
Полдник							
ТТК № 359	359/1	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	4,00	8,20	26,15	186,50
ТТК № 93	93/3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
ТТК № 1	1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			330	4,5	8,5	42,65	258,68
Всего за день:				32,61	38,35	211,36	1 341,92

Зав.производством:

Калькулятор: