

04.06.2025

Директор

м.п.

/А.Б. Петрова/

**Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в летнем городском лагере дневного пребывания**

| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |                         |                                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| 6-ой день            |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак              |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 190                     | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"                                 | 200          | 5,90             | 6,90    | 25,50       | 195,60                        |
| 2021                 | 576                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                | 40           | 3,40             | 1,50    | 19,80       | 104,00                        |
| 2016                 | 416                     | КАКАО С МОЛОКОМ                                                               | 200          | 4,10             | 2,80    | 13,80       | 97,70                         |
| 2016                 | 420                     | КЕФИР                                                                         | 180          | 5,60             | 4,00    | 7,80        | 89,60                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               | 655          | 19,00            | 15,20   | 66,90       | 486,90                        |
| Обед                 |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 45                      | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ                                                  | 100          | 4,70             | 14,10   | 9,60        | 184,00                        |
| 2016                 | 88                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ                              | 250          | 5,50             | 3,40    | 18,00       | 124,80                        |
| 2008                 | 311                     | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ                                                                | 280          | 28,64            | 21,92   | 44,32       | 489,60                        |
| 2021                 | 575                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                                          | 40           | 3,40             | 1,50    | 19,80       | 104,00                        |
| 2021                 | 576                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                | 40           | 3,40             | 1,50    | 19,80       | 104,00                        |
| 2013                 | 601                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                   | 200          | 0,70             | 0,00    | 18,70       | 76,20                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               | 870          | 46,34            | 42,42   | 130,22      | 1 082,60                      |
| Полдник              |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 467                     | БУЛОЧКА С САХАРОМ                                                             | 100          | 5,52             | 0,72    | 44,94       | 205,20                        |
| 2008                 | 442                     | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ | 200          | 1,00             | 0,20    | 20,20       | 92,00                         |
| ТТК № 1              | 1/16                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0,36             | 0,36    | 8,82        | 42,30                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               | 400          | 6,88             | 1,28    | 73,96       | 339,50                        |
| Всего за день:       |                         |                                                                               |              | 72,22            | 58,90   | 271,08      | 1 909,00                      |





04.06.2025

Директор

А.Б. Петрова/

м.п.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в летнем городском лагере дневного пребывания

| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |                         |                                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| 6-ой день            |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак              |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 190                     | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"                                 | 150          | 4,50             | 5,20    | 19,10       | 146,70                        |
| 2021                 | 576                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                | 40           | 3,40             | 1,50    | 19,80       | 104,00                        |
| 2016                 | 416                     | КАКАО С МОЛОКОМ                                                               | 180          | 3,70             | 2,50    | 12,40       | 88,00                         |
| 2016                 | 420                     | КЕФИР                                                                         | 200          | 5,60             | 4,00    | 7,80        | 89,60                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               | 570          | 17,20            | 13,20   | 59,10       | 428,30                        |
| Обед                 |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 45                      | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ                                                  | 100          | 4,70             | 14,10   | 9,60        | 184,00                        |
| 2016                 | 88                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ                              | 200          | 4,40             | 2,70    | 14,40       | 99,80                         |
| 2008                 | 311                     | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ                                                                | 240          | 28,64            | 21,92   | 44,32       | 489,60                        |
| 2021                 | 575                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                                          | 60           | 3,90             | 0,70    | 27,80       | 132,60                        |
| 2021                 | 576                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                | 40           | 3,40             | 1,50    | 19,80       | 104,00                        |
| 2008                 | 438                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                                         | 200          | 0,10             | 0,10    | 9,60        | 39,80                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               | 840          | 45,14            | 41,02   | 125,52      | 1 049,80                      |
| Полдник              |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 467                     | БУЛОЧКА С САХАРОМ                                                             | 60           | 5,52             | 0,72    | 44,94       | 205,20                        |
| 2008                 | 442                     | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ | 180          | 1,00             | 0,20    | 20,20       | 92,00                         |
| ТТК № 1              | 1/16                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0,36             | 0,36    | 8,82        | 42,30                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               | 330          | 6,88             | 1,28    | 73,96       | 339,50                        |
| Всего за день:       |                         |                                                                               |              | 69,22            | 55,50   | 258,58      | 1 817,60                      |

