

06.06.2025

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	
8-ой день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,10	4,50	18,30	131,90
2016	229	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
2021	470	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			580	15,80	17,50	45,20	411,90
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,20	87,20
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,20	1,90	11,00	103,20
2017	269	КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)	120	15,20	13,30	17,60	262,30
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,00	4,90	28,40	184,20
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	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			870	36,30	27,60	133,00	965,50
Полдник							
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	30	1,40	2,60	14,60	88,00
2016	420	КЕФИР	200	5,60	4,00	7,80	89,60
ТТК № 1	1/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,36	0,36	8,82	42,30
Итого за прием пищи:			330	7,36	6,96	31,22	219,90
Всего за день:				59,46	52,06	209,42	1 597,30



06.06.2025

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	
8-ой день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,10	4,50	18,30	131,90
2016	229	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	90	6,06	0,78	46,35	213,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,80	1,00	10,20	57,50
2021	470	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	13,10	18,70	37,70	375,90
Итого за прием пищи:			640	24,06	24,98	112,55	778,90
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,20	87,20
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	10,30	2,40	14,60	124,30
2017	269	КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)	120	15,20	13,30	17,60	262,30
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	3,60	5,90	34,10	220,70
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	0,90	37,00	176,80
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			970	40,30	29,30	151,50	1 067,30
Полдник							
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	85	4,20	7,80	43,80	264,00
2016	420	КЕФИР	200	5,60	4,00	7,80	89,60
ТТК № 1	1/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,36	0,36	8,82	42,30
Итого за прием пищи:			385	10,16	12,16	60,42	395,90
Всего за день:				74,52	66,44	324,47	2 242,10

