

11.06.2025

Директор

/А.Б. Петрова/

м.п.

**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 |                               |
| 1-ый день            |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак              |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2017                 | 183                     | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                             | 130          | 5,50             | 5,30    | 23,20       | 168,60                        |
| 2021                 | 201                     | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ                                                                | 120          | 5,10             | 4,30    | 11,10       | 103,10                        |
| 2016                 | 372                     | СОУС СМЕТАННЫЙ                                                                | 60           | 0,80             | 3,00    | 3,50        | 44,60                         |
| 2021                 | 576                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                | 40           | 3,40             | 1,50    | 19,80       | 104,00                        |
| 2013                 | 654                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                                 | 200          | 1,80             | 1,00    | 10,20       | 57,50                         |
| ТТК № 1              | 1/16                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0,36             | 0,36    | 8,82        | 42,30                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               | 650          | 16,96            | 15,46   | 76,62       | 520,10                        |
| Обед                 |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 48                      | САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С МАСЛОМ                                                     | 100          | 8,30             | 3,08    | 39,90       | 216,19                        |
| 2016                 | 72                      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРЦЕЙ И СМЕТАНОЙ                                      | 250          | 16,70            | 6,10    | 79,90       | 432,30                        |
| 2016                 | 260                     | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ                                                    | 120          | 18,00            | 10,70   | 3,50        | 175,60                        |
| 2008                 | 133                     | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ                                                   | 180          | 2,97             | 0,58    | 23,80       | 112,59                        |
| 2021                 | 575                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                                          | 60           | 5,00             | 0,80    | 35,00       | 174,00                        |
| 2021                 | 576                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                | 40           | 3,40             | 1,50    | 19,80       | 104,00                        |
| ТТК № 101            | 101/1                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                                                 | 200          | 0,40             | 0,00    | 7,80        | 32,50                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               | 950          | 54,77            | 22,76   | 209,70      | 1 247,18                      |
| Полдник              |                         |                                                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 467                     | БУЛОЧКА С САХАРОМ                                                             | 125          | 11,50            | 1,50    | 93,62       | 427,50                        |
| 2021                 | 576                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                | 65           | 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: |                         |                                                                               | 390          | 15,90            | 3,20    | 133,62      | 623,50                        |
| Всего за день:       |                         |                                                                               |              | 87,63            | 41,42   | 419,94      | 2 390,78                      |





11.06.2025

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 | Углев оды, г |                              |
| 1-ый день            |                         |                                                                               |              |                  |         |              |                              |
| Завтрак              |                         |                                                                               |              |                  |         |              |                              |
| 2017                 | 183                     | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                             | 130          | 5,50             | 5,30    | 23,20        | 168,60                       |
| 2021                 | 200                     | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ                                                                | 120          | 7,60             | 7,60    | 8,40         | 132,10                       |
| 2016                 | 372                     | СОУС СМЕТАННЫЙ                                                                | 60           | 0,80             | 3,00    | 3,50         | 44,60                        |
| 2021                 | 576                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                | 40           | 3,40             | 1,50    | 19,80        | 104,00                       |
| 2013                 | 654                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                                 | 180          | 1,60             | 0,90    | 9,10         | 51,70                        |
| ТТК № 1              | 1/16                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0,36             | 0,36    | 8,82         | 42,30                        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               | 630          | 19,26            | 18,66   | 72,82        | 543,30                       |
| Обед                 |                         |                                                                               |              |                  |         |              |                              |
| 2016                 | 48                      | САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С МАСЛОМ                                                     | 100          | 8,30             | 3,08    | 39,90        | 216,19                       |
| 2016                 | 72                      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРЦЕЙ И СМЕТАНОЙ                                      | 200          | 16,70            | 6,10    | 79,90        | 432,30                       |
| 2008                 | 241                     | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ                                                    | 120          | 16,30            | 4,30    | 7,20         | 132,00                       |
| 2008                 | 133                     | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ                                                   | 150          | 2,50             | 0,40    | 20,00        | 94,80                        |
| 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                 | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                                                 | 200          | 0,20             | 0,00    | 7,50         | 30,50                        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               | 870          | 51,30            | 16,08   | 202,10       | 1 142,39                     |
| Полдник              |                         |                                                                               |              |                  |         |              |                              |
| 2008                 | 467                     | БУЛОЧКА С САХАРОМ                                                             | 110          | 10,10            | 1,30    | 82,30        | 376,20                       |
| 2021                 | 576                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                | 40           | 3,40             | 1,50    | 19,80        | 104,00                       |
| 2008                 | 442                     | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ | 180          | 1,00             | 0,20    | 20,20        | 92,00                        |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                                               | 330          | 14,50            | 3,00    | 122,30       | 572,20                       |
| Всего за день:       |                         |                                                                               |              | 85,06            | 37,74   | 397,22       | 2 257,89                     |

