

Директор ГБОУ Школа №25
Петроградского района Санкт-Петербурга

Петрова А.Б.

Согласовано



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	
28.05.2025							
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
		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							
		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

