

29.05.2025

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	
2-ой день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,80	8,30	29,90	216,80
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	1,90	13,80	90,30
2021	470	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	13,10	18,70	37,70	375,90
Итого за прием пищи:			620	24,50	30,40	101,20	787,00
Обед							
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	120	9,80	19,50	8,20	246,90
2016	87/123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГРЕНКАМИ	200	11,10	1,15	31,55	181,10
2017	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	15,40	14,00	12,70	252,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,80	38,90	226,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,20	0,90	37,00	176,80
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:			900	52,10	42,85	166,85	1 263,00
Полдник							
2021	580	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	85	2,40	12,60	37,20	306,00
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ТТК № 1	1/17	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,30	0,45	18,90	86,40
Итого за прием пищи:			385	4,70	13,25	76,30	484,40
Всего за день:				81,30	86,50	344,35	2 534,40



29.05.2025

Директор

м.п.

/А.Б. Петрова/

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

Питание 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	
2-ой день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,80	8,30	29,90	216,80
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
2021	470	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			470	15,20	15,30	78,60	521,70
Обед							
2017	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	2,70	7,10	9,60	111,80
2016	87/123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГРЕНКАМИ	200	11,10	1,15	31,55	181,10
2017	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	15,40	14,00	12,70	252,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,80	32,40	188,30
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
2016	390	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,16	0,10	24,44	98,40
Итого за прием пищи:			820	42,06	29,35	158,29	1 068,20
Полдник							
2021	580	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	30	0,80	5,40	12,40	102,00
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ТТК № 1	1/17	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,30	0,45	18,90	86,40
Итого за прием пищи:			330	3,10	6,05	51,50	280,40
Итого за день:				60,36	50,70	288,39	1 870,30

