

30.05.2025

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	
3-ий день							
Завтрак							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	200	5,60	9,20	35,10	257,10
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,40	1,50	19,80	104,00
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,10	2,80	13,80	97,70
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 1	1/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,36	0,36	8,82	42,30
Итого за прием пищи:			605	19,96	21,06	92,42	652,10
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,20	87,20
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	1,75	0,93	8,04	47,40
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	300	21,00	20,00	45,80	406,90
2016	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	60	1,20	3,10	4,20	50,30
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
ТТК № 101	101/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,00	7,80	32,50
Итого за прием пищи:			940	32,75	32,13	113,64	832,30
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" С ИЗЮМОМ	100	7,20	6,00	54,40	304,00
2016	420	КЕФИР	200	5,60	4,00	7,80	89,60
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	180	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			480	13,80	10,20	82,40	485,60
Всего за день:				66,51	63,39	288,46	1 970,00



30.05.2025

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

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
3-ий день							
Завтрак							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	170	4,20	6,60	26,30	192,80
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
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
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 1	1/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,36	0,36	8,82	42,30
Итого за прием пищи:			550	18,16	18,16	82,22	578,10
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,20	87,20
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	1,75	0,93	8,04	47,40
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	240	16,80	16,00	37,70	325,50
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, НАТУРАЛЬНЫЙ	180	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			790	28,45	24,43	121,74	788,70
Полдник							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" С ИЗЮМОМ	130	7,20	6,00	54,40	304,00
2016	420	КЕФИР	200	5,60	4,00	7,80	89,60
Итого за прием пищи:			330	12,80	10,00	62,20	393,60
Всего за день:				59,41	52,59	266,16	1 760,40

