



«СОГЛАСОВАННО»

Директор
ГБОУ Школа №25 Петроградского района

2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Краски Вкуса»

2025 г.



**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 рецептов	№ 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 ТУШЕННЫЙ 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	464	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

**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 рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2 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	250	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:			950	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

**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 рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
3 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	250	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:			990	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

**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 рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 день							
Завтрак							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	21,80	19,60	56,90	437,60
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/5/20	1,20	4,30	22,00	132,00
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	7,60	32,00
2021	470	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	13,10	18,70	37,70	375,90
Итого за прием пищи:			605	36,40	42,60	124,20	977,50
Обед							
2016	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,80	5,20	7,50	81,90
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,40	5,50	15,40	124,30
2017	260	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	120	12,11	5,03	8,83	124,55
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	11,39	2,54	121,58	547,01
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
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,70	0,00	18,70	76,20
Итого за прием пищи:			930	37,20	21,27	211,61	1 161,96
Полдник							
		БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	60	5,52	0,72	44,94	205,20
2016	420	КЕФИР	180	5,60	4,00	7,80	89,60
ТТК № 1	1/17	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,30	0,45	18,90	86,40
Итого за прием пищи:			400	12,42	5,17	71,64	381,20
Всего за день:				86,02	69,04	407,45	2 520,66

**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 рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
5 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,00	5,40	14,30	128,00
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,90	9,50	1,50	123,70
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	20/5/20	6,40	10,60	10,70	163,60
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
ТТК № 1	1/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,36	0,36	8,82	42,30

Итого за прием пищи:			615	25,26	29,26	68,92	651,90
Обед							
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	10,30	2,40	14,60	124,30
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	16,50	14,00	21,00	253,70
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
2017	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	15,50	63,20
Итого за прием пищи:			930	34,50	19,60	92,40	659,20
Полдник							
2022	287	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	6,80	6,80	39,70	203,20
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ТТК № 1	1/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,36	0,36	8,82	42,30
Итого за прием пищи:			400	8,16	7,36	68,72	337,50
Всего за день:				67,92	56,22	230,04	1 648,60

**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 рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день							
Завтрак							
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	5,90	6,90	25,50	195,60
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	1,50	19,80	104,00
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,10	2,80	13,80	97,70
2016	420	КЕФИР	180	5,60	4,00	7,80	89,60
Итого за прием пищи:			655	19,00	15,20	66,90	486,90
Обед							
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,70	14,10	9,60	184,00
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	250	5,50	3,40	18,00	124,80
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	280	28,64	21,92	44,32	489,60
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
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,70	0,00	18,70	76,20
Итого за прием пищи:			910	46,34	42,42	130,22	1 082,60
Полдник							
2008	464	БУЛОЧКА С САХАРОМ	100	5,52	0,72	44,94	205,20
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ТТК № 1	1/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,36	0,36	8,82	42,30
Итого за прием пищи:			400	6,88	1,28	73,96	339,50
Всего за день:				72,22	58,90	271,08	1 909,00

**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 рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
7 день							
Завтрак							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	21,80	19,60	56,90	437,60
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	0,90	37,00	176,80
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	7,60	32,00
ТТК № 1	1/17	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	1,30	0,45	18,90	86,40
Итого за прием пищи:			605	28,60	20,95	120,40	732,80
Обед							
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	6,20	12,72	11,42	185,23
2016	72	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	16,70	6,10	79,90	432,30
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	15,60	12,00	20,50	272,50
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3,26	1,53	12,14	75,64
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
2017	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	15,50	63,20
Итого за прием пищи:			960	50,46	34,85	196,26	1 309,67
Полдник							
2008	473	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	6,50	8,00	55,80	289,30
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:			400	12,46	12,36	72,42	421,20
Всего за день:				91,52	68,16	389,08	2 463,67

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 рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
8 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

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	
9 день							
Завтрак							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,40	9,60	37,80	272,50
2021	201	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	125	5,10	4,30	11,10	103,10
2016	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	60	1,20	3,10	4,20	50,30
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	1,90	13,80	90,30
ТТК № 1	1/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,36	0,36	8,82	42,30
Итого за прием пищи:			685	18,26	19,26	75,72	558,50
Обед							
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	4,30	8,10	9,60	144,60
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	18,90	12,70	8,10	191,30
2016	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	60	1,20	3,10	4,20	50,30
2016	323	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	180	21,96	4,86	118,44	590,58
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
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,70	0,00	18,70	76,20
Итого за прием пищи:			990	54,66	31,86	200,34	1 270,98
Полдник							
2021	50406388	БУЛОЧКА С СЫРОМ	100	8,33	7,92	41,03	264,51
2021	576	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	3,40	1,50	19,80	104,00
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	220	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			385	12,73	9,62	81,03	460,51
Всего за день:				85,65	60,74	357,09	2 289,99

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 рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
10 день							
Завтрак							
2016	252	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/20	17,60	17,00	49,50	409,30
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
2016	420	КЕФИР	200	5,60	4,00	7,80	89,60
Итого за прием пищи:			630	26,80	22,50	84,60	633,40
Обед							

2008	108	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,80	10,12	11,42	144,23
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,40	5,50	15,40	124,30
2008	238	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	14,56	1,60	28,22	188,88
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,03	0,37	16,17	80,49
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	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	7,60	32,00
Итого за прием пищи:			975	33,69	19,99	135,61	850,70
Полдник							
		ПРЯНИКИ	85	4,70	5,20	56,40	291,20
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00
2008	451	ПИРОЖОК С РИСОМ И ЯЙЦОМ	100	6,40	9,00	38,60	261,00
Итого за прием пищи:			385	12,10	14,40	115,20	644,20
Всего за день:				72,59	56,89	335,41	2 128,30
Итого за 10 дней:				785,88	627,70	3 367,37	22 097,50
Среднее значение за период:				78,59	62,77	336,74	2 209,75

Используемые сборники:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Делли плюс, 2013.-808с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делли плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делли плюс,2017.-544 с.

Единый сборник технологических нормативов. рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка-М.: ТД Делли, 2022. - 245с.

Реестр Технико-технологических карт, разработанных "xxxxxxx"

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов, согласно периода сезонного созревания на территории РФ.