

19.06.2025

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	Углеводы, г	
5-ый день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	10/5/20	3,90	7,60	10,70	127,30
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
ТТК № 1	1/16	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,36	0,36	8,82	42,30
Итого за прием пищи:			590	21,36	24,86	67,32	590,80
Обед							
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,20	1,90	11,00	103,20
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	13,20	11,20	16,80	203,00
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
2017	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	13,90	56,90
Итого за прием пищи:			820	29,60	15,50	91,00	609,70
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	230	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			330	7,80	7,00	59,90	295,20
Всего за день:				58,76	47,36	218,22	1 495,70



19.06.2025

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	
5-ый 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

