

20.06.2025

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	
6-ой 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:			870	46,34	42,42	130,22	1 082,60
Полдник							
2008	467	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



20.06.2025

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	
6-ой день							
Завтрак							
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,50	5,20	19,10	146,70
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
2016	420	КЕФИР	200	5,60	4,00	7,80	89,60
Итого за прием пищи:			570	17,20	13,20	59,10	428,30
Обед							
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,70	14,10	9,60	184,00
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200	4,40	2,70	14,40	99,80
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	240	28,64	21,92	44,32	489,60
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	438	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,10	9,60	39,80
Итого за прием пищи:			840	45,14	41,02	125,52	1 049,80
Полдник							
2008	467	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	5,52	0,72	44,94	205,20
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ	180	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:			330	6,88	1,28	73,96	339,50
Всего за день:				69,22	55,50	258,58	1 817,60

