

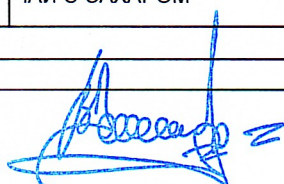
Согласовано" _____
 Директор МБОУ

**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
 для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в летнем городском
 лагере дневного пребывания**

" 02 " 06 2026 г

2 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 31/4	31/4	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,18	6,46	20,71	153,7
ТТК № 58/4	58/4	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	80	4,80	6,22	4,64	93,78
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
ТТК № 97/4	97/4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,50	2,30	13,14	83,26
ТТК № 1/4	1/4/5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:			550	16,48	17,10	91,29	586,53
Обед							
ТТК № 131/4	131/4	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	7,70	83,10
ТТК № 81/4	81/4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	250	5,07	4,26	21,28	143,74
ТТК № 23/4	23/4	ГУЛЯШ	120	11,57	21,83	3,47	242,20
ТТК № 45/4	45/4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,74	5,42	34,25	185,94
ТТК № 89/4	89/4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,20	0,88	37,04	176,88
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
ТТК № 113/4	113/4/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			990	32,68	39,31	155,74	1 083,64
Полдник							
ТТК № 156/4	156/4	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	180	6,54	8,07	27,36	227,01
ТТК № 79/4	79/4	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,62	1,57	2,13	25,13
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
ТТК № 93/4	93/4	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,40	0,00	7,83	32,92
Итого за прием пищи:			450	12,06	11,26	69,12	444,84
Всего за день:				61,22	67,67	316,15	2 115,01

Зав.производством:



В.В. Зеленев

Калькулятор:



**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в летнем городском
лагере дневного пребывания**

" 03 " 06 2026 г

3 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 37/4	37/4	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	220	5,22	8,58	27,06	208,34
ТТК № 15/4	15/4	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,84	10,70	128,26
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 349/4	349/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,70	1,10	13,59	71,06
ТТК № 29/4	29/4	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	170	4,80	4,30	18,70	91,80
Итого за прием пищи:			660	16,32	23,90	91,25	605,98
Обед							
ТТК № 381/4	381/4	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ	100	3,42	8,02	5,82	109,14
ТТК № 12/4	12/4	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	4,12	9,74	13,65	150,71
ТТК № 67/4	67/4	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	11,28	14,16	10,80	185,76
ТТК № 127/4	127/4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,60	5,58	25,07	150,89
ТТК № 89/4	89/4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,20	0,88	37,04	176,88
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
ТТК № 128/4	128/4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,78	0,00	20,56	85,36
Итого за прием пищи:			990	31,90	40,00	144,74	1 018,52
Полдник							
ТТК № 460/4	460/4	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	6,50	8,00	55,80	289,30
ТТК № 113/4	113/4/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ТТК № 1/4	1/4/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			400	7,90	8,30	91,50	446,30
Всего за день:				56,12	72,20	327,49	2 070,80

Зав.производством:

В.В. Зеленев

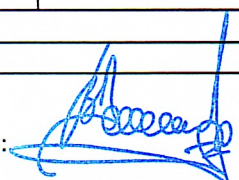
Калькулятор:



**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в летнем городском
лагере дневного пребывания**

" 04 " 06 2026 г

4 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 114/4	114/4	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	25,17	19,66	42,28	447,86
ТТК № 355/4	355/4	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,10	0,10	5,60	26,00
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 91/4	91/4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/5	0,45	0,01	7,98	33,81
ТТК № 1/4	1/4/7	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (НЕКТАРИНЫ)	100	0,90	0,10	9,50	45,00
Итого за прием пищи:			550	28,12	20,41	75,96	605,93
Обед							
ТТК № 74/4	74/4	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	6,20	4,70	79,10
ТТК № 132/4	132/4	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,56	3,20	17,80	122,25
ТТК № 42/4	42/4	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	12,82	16,50	13,37	243,50
ТТК № 52/4	52/4	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	2,88	6,84	16,80	140,28
ТТК № 89/4	89/4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,20	0,88	37,04	176,88
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
ТТК № 113/4	113/4/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
Итого за прием пищи:			990	32,66	35,24	154,51	1 057,79
Полдник							
ТТК № 459/4	459/4	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ	180	7,02	22,61	22,78	325,66
ТТК № 73/4	73/4	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	102,22
Итого за прием пищи:			380	12,82	27,61	31,18	427,88
Всего за день:				73,60	83,26	261,65	2 091,60

Зав.производством:  = В.В. Зеленев

Калькулятор:



**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в летнем городском
лагере дневного пребывания**

" 05 " 06 2026 г

5 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 33/4	33/4	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,38	4,90	12,47	103,50
ТТК № 122/4	122/4	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,27	5,60	1,45	89,28
ТТК № 16/4	16/4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	6,14	6,44	10,60	124,92
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 92/4	92/4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,70	0,90	10,23	55,82
ТТК № 29/4	29/4	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	170	4,80	4,30	18,70	91,80
Итого за прием пищи:			640	24,29	23,22	74,65	571,84
Обед							
ТТК № 390/4	390/4	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	100	6,35	11,48	6,39	154,28
ТТК № 70/4	70/4	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ)	250	5,14	7,39	15,50	149,07
ТТК № 124/4	124/4	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	21,00	14,60	16,66	289,24
ТТК № 89/4	89/4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,20	0,88	37,04	176,88
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
ТТК № 129/4	129/4	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	16,98	69,52
Итого за прием пищи:			970	42,32	36,09	124,37	998,77
Полдник							
ТТК № 19/4	19/4	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	1,60	10,80	24,80	204,00
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 102/4	102/4	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	106,60
ТТК № 1/4	1/4/5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:			360	10,40	16,84	66,00	459,86
Всего за день:				77,01	76,15	265,02	2 030,47

Зав.производством:

В.В. Зеленов

Калькулятор: