

"Согласовано"

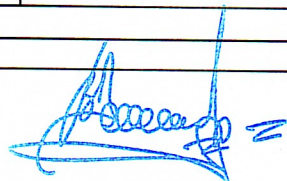
Директор ГБОУ

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

" 22 " 06 2026 г

6 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 № 347/4	347/4	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, МАСЛОМ	15/5/20	1,63	4,69	21,15	133,06
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 97/4	97/4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,50	2,30	13,14	83,26
ТТК № 1/4	1/4/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			580	12,75	16,95	92,85	578,18
Обед							
ТТК № 14/4	14/4	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	5,43	8,76	5,90	124,19
ТТК № 84/4/1	84/4/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ПТИЦЕЙ)	250	6,30	5,24	17,82	143,67
ТТК № 378/4	378/4	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	12,63	21,11	26,26	345,58
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	113/4/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
Итого за прием пищи:			970	35,06	37,61	144,22	1 060,10
Полдник							
ТТК № 135/4	135/4	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9,45	13,40	28,22	285,28
ТТК № 90/4	90/4	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,46	0,05	10,29	43,45
ТТК № 38/4	38/4	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00
Итого за прием пищи:			575	15,71	18,45	46,51	428,73
Всего за день:				63,52	73,01	283,58	2 067,01

Зав.производством:



В.В. Зеленов

Калькулятор:



"Согласовано"

Директор ГБОУ

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

" 13 " 06 2026 г

7 день							
Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 31/4	31/4	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	8,25	13,59	36,90	298,90
ТТК № 15/4	15/4	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	5/20	1,55	4,69	10,65	90,76
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 93/4	93/4	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,40	0,00	7,83	32,92
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:			635	18,00	23,66	95,28	620,90
Обед							
ТТК № 159/4	159/4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,60	8,00	7,80	118,40
ТТК № 94/4	94/4	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	4,05	9,27	9,81	130,84
ТТК № 3/4	3/4	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	120	18,04	17,32	2,64	208,80
ТТК № 149/4	149/4	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	180	2,70	3,71	32,27	173,27
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 № 49/4	49/4	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	8,26	33,78
Итого за прием пищи:			990	38,23	40,82	129,62	1 001,75
Полдник							
ТТК № 18/4	18/4	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	13,11	10,28	44,55	328,63
ТТК № 51/4	51/4	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,11	0,11	14,42	60,11
ТТК № 1/4	1/4/6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АБРИКОСЫ)	100	0,90	0,10	9,00	44,00
Итого за прием пищи:			400	14,12	10,49	67,97	432,74
Всего за день:				70,35	74,97	292,87	2 055,39

Зав.производством:

В.В. Зеленов

Калькулятор:



"Согласовано"

Директор ГБОУ

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

" 14 " 06 2026 г

8 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 36/4	36/4	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	1,80	4,73	16,38	115,33
ТТК № 122/4	122/4	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,27	5,60	1,45	89,28
ТТК № 16/4	16/4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/20	7,30	7,92	10,60	142,84
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 № 1/4	1/4/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			595	20,47	20,83	73,02	572,03
Обед							
ТТК № 54/4	54/4/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,10	0,20	3,80	22,00
ТТК № 132/4	132/4	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,56	3,20	17,80	122,25
ТТК № 11/4	11/4	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	120	14,76	15,96	16,99	257,06
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	113/4/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
Итого за прием пищи:			990	34,46	27,28	174,68	1 059,91
Полдник							
ТТК № 147/4	147/4	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	180	4,51	10,32	30,61	233,38
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 № 91/4	91/4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,45	0,01	7,98	33,81
Итого за прием пищи:			455	10,08	13,52	72,52	452,10
Всего за день:				65,01	61,63	320,22	2 084,04

Зав.производством:

В.В. Зеленев

Калькулятор:



"Согласовано"
Директор ГБОУ _____

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

" 15 " 06 2026 г

9 день							
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 118/4	118/4	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	220	7,39	8,98	39,42	282,65
ТТК № 76/4	76/4	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 97/4	97/4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,50	2,30	13,14	83,26
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:			650	22,77	21,26	92,74	627,07
Обед							
ТТК № 390/4	390/4	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	100	6,35	11,48	6,39	154,28
ТТК № 134/4	134/4	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	250	4,87	8,19	11,38	130,76
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 № 98/4	98/4	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,05	0,06	25,02	104,82
Итого за прием пищи:			990	35,85	41,97	147,50	1 063,17
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 № 113/4	113/4/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ТТК № 1/4	1/4/5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:			360	5,60	11,84	81,80	463,26
Всего за день:				64,22	75,07	322,04	2 153,50

Зав.производством:

В.В. Зеленев

Калькулятор: