

Директор ГБОУ



**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в летнем городском
лагере дневного пребывания**

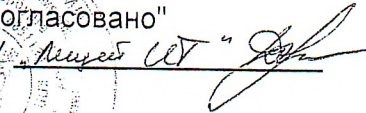
" 14 " 05 2026 г

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	70	5,49	4,90	1,27	78,12
ТТК № 16/4	16/4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	4,98	4,97	10,60	107,01
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:			575	17,37	17,18	72,84	525,04
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	200	4,45	2,56	14,24	97,80
ТТК № 11/4	11/4	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	100	11,72	12,30	14,16	214,22
ТТК № 45/4	45/4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,12	4,52	28,55	158,28
ТТК № 89/4	89/4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 113/4	113/4/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
Итого за прием пищи:			850	26,89	21,32	142,73	867,48
Полдник							
ТТК № 147/4	147/4	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	160	4,01	9,17	27,21	207,45
ТТК № 79/4	79/4	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,62	1,57	2,13	25,13
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 91/4	91/4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,24	0,01	7,52	31,13
Итого за прием пищи:			415	7,87	11,83	58,06	370,23
Всего за день:				52,13	50,33	273,63	1 762,75

Зав.производством:

В.В. Зеленев

Калькулятор:

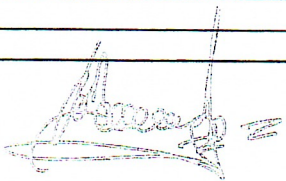
Согласовано"
Директор ГБОУ "Лицей № 157" 

**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в летнем городском
лагере дневного пребывания**

" 18 " 05 2026 г

9 день							
Сборник рецептур	№ 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)	170	5,71	6,94	30,46	218,73
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%	130	3,60	3,30	14,30	70,20
Итого за прием пищи:			560	19,89	18,22	79,38	541,55
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)	200	3,77	5,72	9,05	102,11
ТТК № 67/4	67/4	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	9,40	11,80	9,00	179,80
ТТК № 127/4	127/4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,16	4,65	20,89	134,08
ТТК № 89/4	89/4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 98/4	98/4	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	22,50	94,25
Итого за прием пищи:			830	29,53	35,44	116,81	903,70
Полдник							
ТТК № 19/4	19/4	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	1,60	10,80	24,80	204,00
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:			340	4,10	11,30	71,20	407,00
Всего за день:				53,52	64,96	267,39	1 852,25

Зав.производством:

 В.В. Зеленов

Калькулятор:

Директор ГБОУ "Согласовано"

**Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)
для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в летнем городском
лагере дневного пребывания**

" 19 " 05 2026 г

10 день

10 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	160	20,30	15,89	33,82	367,09
ТТК № 355/4	355/4	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0,10	0,10	3,70	17,30
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 92/4	92/4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,50	0,90	9,81	53,34
ТТК № 1/4	1/4/7	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (НЕКТАРИНЫ)	100	0,90	0,10	9,50	45,00
Итого за прием пищи:			500	24,30	17,53	67,43	535,99
Обед							
ТТК № 185/4	185/4	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,70	10,10	2,30	102,90
ТТК № 70/4	70/4	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ)	200	3,41	5,73	12,50	115,24
ТТК № 126/4	126/4	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	12,84	9,64	8,48	172,04
ТТК № 289/4	289/4	РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ ТОМАТНЫМ)	150	1,95	4,73	15,84	113,68
ТТК № 89/4	89/4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
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:			870	28,30	32,68	118,90	888,30
Полдник							
ТТК № 457/4	457/4	ШАРЛОТКА	100	8,84	8,34	40,79	271,58
ТТК № 102/4	102/4	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	106,60
Итого за прием пищи:			300	14,64	13,34	50,39	378,18
Всего за день:				67,24	63,55	236,72	1 802,47

Зав.производством:

Калькулятор:

В.В. Зеленов