



"Согласовано"

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**

" 08 " 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)	170	4,42	6,63	20,91	160,99
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:			530	11,95	15,00	86,70	530,83
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)	200	4,87	4,04	14,33	113,12
ТТК № 378/4	378/4	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	10,82	18,10	22,51	296,21
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	113/4/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
Итого за прием пищи:			840	29,02	32,64	117,12	882,70
Полдник							
ТТК № 135/4	135/4	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,52	10,43	23,66	228,59
ТТК № 90/4	90/4	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,26	0,05	9,87	40,97
ТТК № 38/4	38/4	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,00
Итого за прием пищи:			545	12,58	15,48	41,53	369,56
Всего за день:				53,55	63,12	245,35	1 783,09

Зав.производством:

В.В. Зеленов

Калькулятор:



«Согласовано»
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**

" 09 " 06 2026 г

7 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	200	7,57	12,89	33,40	275,91
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	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 93/4	93/4	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	7,41	30,44
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:			555	14,42	21,42	76,36	520,57
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)	200	3,12	6,31	7,79	103,45
ТТК № 43/4	43/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,55	5,86	17,82	178,22
ТТК № 149/4	149/4	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	150	2,25	3,09	26,90	144,39
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 № 49/4	49/4	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	7,42	30,29
Итого за прием пищи:			850	31,05	25,55	127,31	867,19
Полдник							
ТТК № 18/4	18/4	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,49	8,22	35,64	265,30
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:			380	11,50	8,43	59,06	369,41
Всего за день:				56,97	55,40	262,73	1 757,17

Зав.производством:

В.В. Зеленов

Калькулятор:



"Согласовано"

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**

" 10 " 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	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. Зеленов

Калькулятор:



"Согласовано"

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**

" 11 " 06 2026 г

9 день

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. Зеленев

Калькулятор: