"Согласовано"
И.о. Директор ГБОУ _____

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

"26" октября 2026 г

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
ТТК № 36/4	36/4	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	2,94	8,76	27,54	202,96
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:			**650**	**18,58**	**21,48**	**88,27**	**582,02**
Обед							
ТТК № 137/4	137/4	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,40	10,10	3,00	106,50
ТТК № 111/4	111/4	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	4,01	9,21	7,20	123,71
ТТК № 112/4	112/4	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	280	18,79	13,41	33,15	328,47
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:			**970**	**33,95**	**35,28**	**137,21**	**1 000,16**
Полдник							
ТТК № 18/4	18/4	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	13,11	10,28	44,55	328,63
ТТК № 48/4	48/4	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,20	0,04	14,76	60,20
ТТК № 1/4	1/4/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			**400**	**13,71**	**10,72**	**69,11**	**435,83**
Всего за день:				**66,24**	**67,48**	**294,59**	**2 018,01**

Зав.производством:

Калькулятор:

"Согласовано"
и.о. Директор ГБОУ "Лицей №"
Д.И. Сергеенко

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

" 27 " октября 2026 г

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2 день							
Завтрак							
ТТК № 31/4	31/4	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,18	6,46	20,71	153,71
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:

Калькулятор:

"Согласовано"
И.о. Директор ГБОУ «Лицей №»
Ю.И. Сергиенко

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

" 28 " октября 2026 г

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
3 день							
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:

Калькулятор:

"Согласовано"
и.о. Директора ГБОУ "Лицей №"
Д.И. Сергеенко

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

" 29 " октября 2026 г

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 день							
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	1/4/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			**550**	**28,02**	**20,51**	**73,96**	**598,93**
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:				**73,50**	**83,36**	**259,65**	**2 084,60**

Зав.производством:

Калькулятор:

"Согласовано"
И.о.Директора ГБОУ „Лицей ИТ"
Д.И. Сергеенко

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

"30" октября 2026 г

5 день							
Сборник рецептур	№ 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:

Калькулятор:

"Согласовано"
И.о. Директора ГБОУ "Лицей №"
Д.И. Сергеенко

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

" 04 " ноября 2026 г

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день							
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:

Калькулятор:

"Согласовано"
И.о.Директор ГБОУ «Лицей №»
Ю.И. Сергиенко

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

" 03 " ноября 2026 г

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
7 день							
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	1/4/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			**400**	**14,12**	**10,59**	**67,07**	**431,74**
Всего за день:				**70,35**	**75,07**	**291,97**	**2 054,39**

Зав.производством:

Калькулятор: