"Согласовано"

И.о. Директор ГБОУ „Лицей ИТ"

Ю.И. Сергеевич

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

"26" октября 2026 г

1 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	200	2,76	8,71	24,93	189,11
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 № 92/4	92/4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,50	0,90	9,81	53,34
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:			**585**	**15,84**	**18,96**	**80,84**	**526,18**
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)	200	3,09	6,27	6,50	97,74
ТТК № 112/4	112/4	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	240	16,10	11,50	28,42	281,54
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 № 98/4	98/4	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	22,50	94,25
Итого за прием пищи:			**840**	**28,94**	**30,20**	**120,00**	**872,47**
Полдник							
ТТК № 18/4	18/4	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,49	8,22	35,64	265,30
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:			**380**	**11,09**	**8,66**	**60,20**	**372,50**
Всего за день:				**55,87**	**57,82**	**261,04**	**1 771,15**

Зав.производством:

Калькулятор:

"Согласовано"
И.о. Директора ГБОУ лицей №
Д.И. Сергеева

Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 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	70	4,20	5,45	4,09	82,05
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	1/4/5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:			**520**	**14,38**	**15,79**	**80,14**	**521,54**
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)	200	3,73	3,41	16,54	111,77
ТТК № 23/4	23/4	ГУЛЯШ	100	9,64	18,19	2,89	201,83
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	113/4/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			**850**	**25,99**	**33,16**	**124,86**	**886,16**
Полдник							
ТТК № 156/4	156/4	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	160	5,81	7,17	25,21	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 № 93/4	93/4	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	7,41	30,44
Итого за прием пищи:			**410**	**9,63**	**9,82**	**55,95**	**369,54**
Всего за день:				**50,00**	**58,77**	**260,95**	**1 777,24**

Зав.производством:

Калькулятор:

"Согласовано"
и.о. Директора ГБОУ "Лицей №"
Д.А. Сергеева

Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 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)	170	4,42	6,63	20,91	160,99
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%	130	3,60	3,30	14,30	70,20
Итого за прием пищи:			**570**	**14,32**	**20,95**	**80,70**	**537,03**
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)	200	3,18	6,69	10,85	119,34
ТТК № 59/4	59/4	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	11,76	10,00	8,78	172,12
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	60	4,50	1,62	31,80	159,78
ТТК № 128/4	128/4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,70	0,00	18,49	76,76
Итого за прием пищи:			**850**	**29,62**	**31,64**	**124,41**	**903,88**
Полдник							
ТТК № 460/4	460/4	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,20	6,40	44,64	231,44
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:			**380**	**6,60**	**6,70**	**80,34**	**388,44**
Всего за день:				**50,54**	**59,29**	**285,45**	**1 829,35**

Зав.производством:

Калькулятор:

"Согласовано"
И.о. Директор ГБОУ "Лицей №1"
О.И. Сергиенко

Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 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	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 № 91/4	91/4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/5	0,24	0,01	7,52	31,13
ТТК № 1/4	1/4/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			**500**	**22,94**	**16,74**	**63,14**	**506,78**
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	200	4,45	2,56	14,24	97,80
ТТК № 42/4	42/4	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,52	12,92	11,14	202,92
ТТК № 52/4	52/4	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	2,40	5,70	14,00	116,90
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	113/4/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
Итого за прием пищи:			**870**	**27,47**	**29,66**	**136,66**	**925,16**
Полдник							
ТТК № 459/4	459/4	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ	150	5,85	18,84	18,98	269,88
ТТК № 73/4	73/4	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	102,22
Итого за прием пищи:			**350**	**11,65**	**23,84**	**27,38**	**372,10**
Всего за день:				**62,06**	**70,24**	**227,18**	**1 804,04**

Зав.производством:

Калькулятор:

"Согласовано"
И.о. Директор ГБОУ "Лицей №"
О.И. Сергеенко

Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 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	70	5,49	4,90	1,27	78,12
ТТК № 16/4	16/4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/20	3,82	3,49	10,60	89,09
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	1,50	0,90	9,81	53,34
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:			**580**	**19,79**	**18,57**	**69,65**	**500,77**
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)	200	3,41	5,73	12,50	115,24
ТТК № 124/4	124/4	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	18,00	13,20	14,28	247,92
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 № 129/4	129/4	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	15,27	62,55
Итого за прием пищи:			**840**	**36,28**	**32,80**	**108,02**	**872,43**
Полдник							
ТТК № 19/4	19/4	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	1,60	10,80	24,80	204,00
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:			**340**	**8,90**	**16,30**	**55,40**	**406,60**
Всего за день:				**64,97**	**67,67**	**233,07**	**1 779,80**

Зав.производством:

Калькулятор:

"Согласовано"
Ис.Директор ГБОУ „Лицей ИТ"
Д.И. Сергеева

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

"02" ноября 2026 г

6 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 № 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:

Калькулятор:

"Согласовано"
и.о. Директор ГБОУ "Лицей №"
Ю.И. Сергеева

Ежедневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 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	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 РУБЛЕНЫЕ 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	1/4/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			**380**	**11,50**	**8,53**	**58,16**	**368,41**
Всего за день:				**56,97**	**55,50**	**261,83**	**1 756,17**

Зав.производством:

Калькулятор: