


 Директор ГБОУ Литас. 20.04.15
М. В. Журинов

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

" 2 " июня 2026 г

2 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	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: