

"Согласовано"
Директор ГБОУ *Людмила Чибрикова*
М. В. Чибрикова

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

" 24 " сентября 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:

Калькулятор: