

"Согласовано"
 Директор ГБОУ Лицей №4115
М.В. Аркина

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

" 26 " июня 2026 г

10 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
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 № 92/4	92/4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,50	0,90	9,81	53,34
ТТК № 1/4	1/4/7	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (НЕКТАРИНЫ)	100	0,90	0,10	9,50	45,00
Итого за прием пищи:			500	24,30	17,53	67,43	535,99
Обед							
ТТК № 185/4	185/4	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,70	10,10	2,30	102,90
ТТК № 70/4	70/4	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ)	200	3,41	5,73	12,50	115,24
ТТК № 126/4	126/4	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	12,84	9,64	8,48	172,04
ТТК № 289/4	289/4	РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ ТОМАТНЫМ)	150	1,95	4,73	15,84	113,68
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	113/4/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			870	28,30	32,68	118,90	888,30
Полдник							
ТТК № 457/4	457/4	ШАРЛОТКА	100	8,84	8,34	40,79	271,58
ТТК № 102/4	102/4	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	106,60
Итого за прием пищи:			300	14,64	13,34	50,39	378,18
Всего за день:				67,24	63,55	236,72	1 802,47

Зав.производством:

Калькулятор: