

Директор ГБОУ

"Согласовано"

Лисовая Н.В.  
М.В. Лисовая

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

" 3 " июня - 2026 г

| 3 день               |                         |                                                   |              |                  |         |             |                               |
|----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая 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 № 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: