

"Согласовано"
 Директор ГБОУ *Личко Н.И.145*
Н. В. Архипова

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

" 4 " *июня* 2026 г

4 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 № 91/4	91/4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/5	0,24	0,01	7,52	31,13
ТТК № 1/4	1/4/7	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (НЕКТАРИНЫ)	100	0,90	0,10	9,50	45,00
Итого за прием пищи:			500	23,04	16,64	65,14	513,78
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:				62,16	70,14	229,18	1 811,04

Зав.производством:

Калькулятор: