

"Согласовано"
Директор ГБОУ Рыжовский В/145
И.В. Рыжова

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

" 9 " июня - 2026 г

7 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ТТК № 31/4	31/4	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,57	12,89	33,40	275,91
ТТК № 15/4	15/4	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	5/20	1,55	4,69	10,65	90,76
ТТК № 10/4	10/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 93/4	93/4	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	7,41	30,44
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:			555	14,42	21,42	76,36	520,57
Обед							
ТТК № 159/4	159/4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,60	8,00	7,80	118,40
ТТК № 94/4	94/4	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3,12	6,31	7,79	103,45
ТТК № 43/4	43/4	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,55	5,86	17,82	178,22
ТТК № 149/4	149/4	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	150	2,25	3,09	26,90	144,39
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 № 49/4	49/4	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	7,42	30,29
Итого за прием пищи:			850	31,05	25,55	127,31	867,19
Полдник							
ТТК № 18/4	18/4	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,49	8,22	35,64	265,30
ТТК № 51/4	51/4	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,11	0,11	14,42	60,11
ТТК № 1/4	1/4/6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АБРИКОСЫ)	100	0,90	0,10	9,00	44,00
Итого за прием пищи:			380	11,50	8,43	59,06	369,41
Всего за день:				66,97	55,40	262,73	1 757,17

Зав.производством:

Калькулятор: