

"Согласовано"
Директор Иль

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

" 03 " июля 2025 г

9 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,40	9,60	37,80	272,50
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	10/5/20	3,90	7,60	10,70	127,30
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК № 1	1/9	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:			535	18,10	19,90	92,50	630,30
Обед							
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,40	7,60	7,60	130,50
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	18,90	12,70	8,10	191,30
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,20	20,20	136,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,70	0,00	16,80	68,50
Итого за прием пищи:			850	33,80	26,40	103,40	776,20
Полдник							
2021	201	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	120	5,10	4,30	11,10	103,10
2016	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	60	1,20	3,10	4,20	50,30
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,20	0,00	12,50	51,60
Итого за прием пищи:			420	9,50	8,50	49,00	312,20
Всего за день:				61,40	54,80	244,90	1 718,70

Зав.производством:

Калькулятор:

/Ханрова Н.И./

Иль

"Согласовано"
Директор _____

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

"04" июля 2025 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							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,70	11,10	28,00	255,20
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,10	1,10	6,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	6,70	27,40
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			530	14,60	15,50	62,90	462,80
Обед							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,70	0,10	1,90	12,00
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,30	4,40	12,30	99,40
2016	271	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	11,60	6,00	11,30	149,40
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,70	9,10	16,90	133,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
Итого за прием пищи:			870	27,20	21,40	116,80	743,70
Полдник							
2016	252	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	13,00	12,50	38,20	301,60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,00	7,60	32,00
Итого за прием пищи:			345	13,30	12,50	45,80	333,60
Всего за день:				55,10	49,40	225,50	1 540,10

Зав.производством:

Калькулятор:

/Ханрова Н.И./

"Согласовано"
Директор _____

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

" 4 " июля 2025 г

1 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,50	5,30	23,20	168,60
2016	231	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	70	4,10	9,10	2,30	118,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	15/5/20	5,20	9,20	10,70	146,90
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2013	654	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,60	0,90	9,10	51,70
ТТК № 1	1/6	ГРУШИ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			540	18,30	25,30	66,20	585,80
Обед							
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,10	6,20	4,70	79,10
2016	72	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,10	4,80	4,60	89,00
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	16,30	4,30	7,20	132,00
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,20	20,20	136,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФЛДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за прием пищи:			870	31,50	21,50	105,90	768,00
Полдник							
2021	200	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	120	4,30	5,90	14,30	127,20
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	60	0,80	3,00	3,50	44,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,50	30,50
Итого за прием пищи:			420	8,30	10,00	46,50	309,50
Всего за день:				58,10	56,80	218,60	1 663,30

Зав.производством:

Калькулятор:

/Ханрова Н.И./



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

" 8 " июля 2025 г

2 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,80	8,30	29,90	216,80
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
2021	470	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			570	14,80	14,90	80,00	524,90
Обед							
2017	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,70	7,10	9,60	111,80
2016	87/123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГРЕНКАМИ	200	2,40	4,30	13,20	118,70
2017	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	15,40	14,00	12,70	252,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,80	32,40	188,30
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,10	0,10	9,60	40,40
Итого за прием пищи:			850	32,90	32,10	126,50	951,00
Полдник							
2021	580	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ТТК № 1	1/17	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,10	9,00	44,00
Итого за прием пищи:			320	2,70	5,70	41,60	238,00
Всего за день:				50,40	52,70	248,10	1 713,90

Зав.производством:

Калькулятор:

/Ханрова Н. Ч./

Handwritten signature

Директор "Согласовано"

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

" 9 " июля 2025 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							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	4,20	6,60	26,30	192,80
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	2,50	12,40	88,00
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 1	1/16	НЕКТАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,90	0,10	9,50	45,00
Итого за прием пищи:			510	16,80	16,90	73,70	530,40
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,20	87,20
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,10	6,50	8,40	118,00
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	240	16,80	16,00	37,70	325,50
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
Итого за прием пищи:			840	29,00	29,40	136,30	906,50
Полдник							
2008	428	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ	110	3,50	11,90	11,90	172,00
2016	420	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00
Итого за прием пищи:			310	9,30	16,90	20,30	280,00
Всего за день:				55,10	63,20	230,30	1 716,90

Зав.производством:

Калькулятор:

/Ханрова Н.И./

fy



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

" 10 " июля 2025 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							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	21,80	19,60	56,90	437,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	6,90	28,90
2021	470	ЙОГУРТ. М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			555	27,70	23,90	90,90	640,10
Обед							
2016	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,80	5,20	7,50	81,90
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,30	4,40	12,30	99,40
2017	260	ГУЛЯШ	120	11,60	24,50	3,00	209,30
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,00	4,90	28,40	184,20
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2016	398	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	20,50	85,50
Итого за прием пищи:			850	27,50	40,90	120,70	900,10
Полдник							
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	10/20	1,60	0,60	16,60	77,60
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	5,00	9,60	108,00
ТТК № 1	1/9	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:			330	9,10	6,10	47,20	281,60
Всего за день:				64,30	70,90	258,80	1 821,80

Зав.производством:

Калькулятор:

/Ханрова Н.И./

Ву



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

" 11 " июля 2025 г

5 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,00	5,40	14,30	128,00
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,90	8,30	1,30	108,30
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	10/5/20	3,90	7,60	10,70	127,30
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	1,70	12,40	80,90
ТТК № 1	1/8	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			535	19,50	23,90	59,10	545,10
Обед							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,60	10,10	13,40	136,20
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,20	1,90	11,00	103,20
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	13,20	11,20	16,80	203,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,90	0,70	27,80	132,60
2021	576	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ, ВЫРАБАТЫВАЕМЫЕ ПРОМЫШЛЕННОСТЬЮ, НАТУРАЛЬНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
Итого за прием пищи:			840	30,90	25,00	115,60	792,20
Полдник							
2022	287	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	6,80	6,80	39,70	203,20
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,20	0,20	10,70	44,90
Итого за прием пищи:			300	7,00	7,00	50,40	248,10
Всего за день:				57,40	55,90	225,10	1 585,40

Зав.производством:

Калькулятор:

/Ханрова Н.Ч./