



ООО "СТК"



Циклическое двенадцатидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере трудовая бригада в Тосненском районе на летний период в 2025 году

" 30 " мая 2025 г.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур ы или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Всего	Всего	Всего	Всего		
	г	г	г	г	ккал		
I день							
Завтрак							
Каша геркулесовая с маслом сливочным	205	8,2	11,45	33,99	263	184	2008
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
Батон обогащенный	30	2,88	0,36	17,4	85,2	к/к	к/к
**Банан	150	2,25	0,3	32,7	135	к/к	к/к
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
Итого:	630	18,73	16,81	99,59	608,20		
Обед							
**Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,15	2,5	14	к/к	к/к
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	3,9	8,7	17,1	121	100	2008
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	130	15,74	15,34	13,15	257,6	314	2008
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,67	12,14	55,1	299,07	323	2008
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Батон обогащенный	30	2,88	0,36	17,4	85,2	к/к	к/к
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	к/к	к/к
Итого:	970	36,55	37,51	156,96	1010,37		
Полдник							
Булочка "Веснушка"	100	7,2	6,9	34,3	244	471	2008
Кефир 2,5% ж.	200	5,6	5	7,8	100	453	2008
Итого:	300	12,80	11,90	42,10	344,00		
Итого за день	1900	68	66	299	1963		

** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Заведующий производством Редкова СВ



К " _____ / _____

УТВ. _____
Генеральный директор / Степанов

Для документов
3

рака, обед, полдник) для обеспе
сом районе на летний период в

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
/ Степанова Е.Г. /

Циклическое двенадцатидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере трудовая бригада в Тосненском районе на летний период в 2025 году

"30" мая 2025 г.

* * Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Заведующий производством

Реджова Г.В. ИИ



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
Степанова Е.Г. /

Согласовано
Начальник лагеря
Хоткина Е.Б.

Циклическое двенадцатидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере трудовая бригада в Тосненском районе на летний период в 2025 году

" 30 " мая 2025 г.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/
		Всего	Всего	Всего	Всего		
	г	г	г	г	ккал		
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная с маслом сливочным	200	7,74	8,94	31	213,91	189	2008
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	45	1,3	4,8	24,8	148,5	2	2008
**Груша	150	0,53	0,23	18,2	85,5	к/к	к/к
Батон обогащенный	25	2,4	0,3	14,5	71	к/к	к/к
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
Итого:	620	13,47	15,57	110,90	625,91		
Обед							
**Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,3	3,75	21,39	к/к	к/к
Борщ из свежей капусты со сметаной	260	3,2	5,6	10,1	112	76	2008
Тефтели из говядины с соусом томатным	130	22	21,35	5,98	202,8	283	2008
Рис отварной	200	4,88	7,32	41,14	271	325	2008
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	436	2008
Батон обогащенный	30	2,88	0,36	17,4	85,2	к/к	к/к
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	к/к	к/к
Итого:	980	38,22	35,65	124,11	899,89		
Полдник							
Сдоба обыкновенная	100	7,8	10,3	30,2	251	464	2008
Йогурт фруктовый питьевой 2,5% ж.	200	5,6	5	25	172	к/к	
Итого:	300	13,40	15,30	55,20	423,00		
Итого за день	1900	65,1	66,5	290,2	1949		

** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Заведующий производством

Резникова И.В. ИВ



Циклическое двенадцатидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере трудовая бригада в Тосненском районе на летний период в 2025 году

"30" мая 2025 г.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур ы или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Всего	Всего	Всего	Всего		
	г	г	г	г	ккал		
4 день							
Завтрак							
Макароны запеченные с сыром	200	8,87	13,88	31,88	375,29	211	2008
Мармелад	50	0,1	0	19,7	78,4	к/к	
**Яблоко	150	0,9	0,9	25,5	83,5	к/к	к/к
Батон обогащенный	20	1,9	0,24	11,6	56,8	к/к	к/к
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
Итого	625	12,07	15,12	103,88	655,99		
Обед							
Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,34	6,3	14,27	139,97	51	2008
Суп гороховый с гречками	260	6,45	12,5	18,6	141	99	2008
Биточки рыбные с соусом томатным	130	17,86	15,93	12,01	226,01	239	2008
Картофельное пюре	200	4,4	7,6	34,54	240,4	335	2008
Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116	401	2008
Батон обогащенный	30	2,88	0,36	17,4	85,2	к/к	к/к
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	к/к	к/к
Итого	980	37,39	43,49	144,96	1051,08		
Полдник							
Булочка творожная	100	11,8	10,6	40,8	288	479	2008
Молоко питьевое	200	5,6	5	9,4	106	к/к	
Итого	300	17,40	15,60	50,20	394,00		
Итого за день	1905	66,9	74,2	299,0	2101,1		

** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Заведующий производством Редикова УВ ЮЖ

СОГЛАСОВАНО:
Начальник лагеря
Хоткина Е.Б.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "СТК" *Степанова Е.Г.*
Для документов
3

Циклическое двенадцатидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере трудовая бригада в Тосненском районе на летний период в 2025 году

" 30 " мая 2025 г.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур ы или технолог и-ческой карты	Технологи- ческая и нормативная документац ия /сборник рецептур/
		Всего	Всего	Всего	Всего		
	г	г	г	г	ккал		
5 день							
Завтрак							
Каша рисовая с маслом сливочным	205	4,4	8,8	34	243,7	184	2008
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	45	1,3	4,8	24,8	148,5	2	2008
**Апельсин	150	1,35	1,05	12,15	54	к/к	к/к
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
Итого:	640	12,35	19,35	86,25	569,20		
Обед							
**Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,15	2,5	14	к/к	к/к
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	260	3,1	5,6	8	96	84	2008
Гуляш из отварного мяса	130	17,81	14,17	4,03	283,4	259	2008
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,67	12,14	55,1	299,07	323	2008
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Батон обогащенный	30	2,88	0,36	17,4	85,2	к/к	к/к
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	к/к	к/к
Итого:	980	37,82	33,24	138,74	1011,17		
Полдник							
Булочка домашняя	100	9,7	12,34	51,8	284	467	2008
Ряженка 2,5% ж.	200	5,8	5,0	8,4	108,0	435	2008
Итого:	300	15,50	17,34	60,20	392,00		
Итого за день	1920	66	70	285	1972		

** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Заведующий производством *Редоров С.В.*

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря



ООО "СТК"



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

/ Степанова Е.Г. /

Циклическое двенадцатидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере трудовая бригада в Тосненском районе на летний период в 2025 году

" 30 " мая 2025 г.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность	№ рецептур ы или технолог и-ческой карты	Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/
		Всего	Всего	Всего	Всего		
	г	г	г	г	ккал		
6 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,48	9,4	40,35	280	184	2008
Бутерброд с сыром	50	7,25	9,3	16,1	187,1	3	2008
**Банан	150	2,25	0,3	32,7	135	к/к	к/к
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
Итого:	600	19,48	20,3	111,55	709,1		
Обед							
Салат из ранней капусты с маслом растительным	100	1,6	2,3	6,9	80	35	2008
Суп из овощей	250	3	4,2	10,2	91	99	2008
Плов из курицы	280	24,05	27,95	48,41	490,21	311	2008
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	16,4	108	438	2008
Батон обогащенный	30	2,88	0,36	17,4	85,2	к/к	к/к
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	к/к	к/к
Итого:	920	35,59	35,63	119,35	956,91		
Полдник							
Сдоба обыкновенная	100	7,8	10,3	43,2	251	464	2008
Кефир 2,5% ж.	200	5,6	5	7,8	100	453	2008
Итого:	300	13,40	15,30	51,00	351,00		
Итого за день	1820	68,5	71,2	281,9	2017,0		

** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Заведующий производством

Резерова У.В. РШ

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря



ООО "СТК"



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
/ Степанова Е.Г. /

Циклическое двадцатидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере трудовая бригада в Тосненском районе на летний период в 2025 году

" 30 " мая 2025 г.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность	№ рецептур ы или технолог ической карты	Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/
		Всего	Всего	Всего	Всего		
	г	г	г	г	ккал		
7 день							
Завтрак							
Каша манная с маслом сливочным	200	7,4	8,31	38,11	257,31	184	2008
Бутерброд с маслом сливочным	30	0,9	6,5	5,8	86,3	1	2008
Зефир в ассортименте	50	2,51	3,93	20,88	161	к/к	к/к
**Яблоко	150	0,9	0,9	25,5	83,5	к/к	к/к
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
Итого:	635	12,01	19,74	105,49	650,11		
Обед							
Салат из свеклы с сыром, чесноком с маслом растительным	100	4,75	19,5	7	224	48	2008
Суп картофельный с рыбой	270	12,3	8,6	15,4	132,6	92	2008
Шницель мясной с томатным соусом	130	15,93	9,4	4,2	223,41	272	2008
Макаронные изделия отварные	200	5,87	6	37,07	267,34	331	2008
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	436	2008
Батон обогащенный	30	2,88	0,36	17,4	85,2	к/к	к/к
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	к/к	к/к
Итого:	990	45,89	44,58	126,81	1140,05		
Полдник							
Булочка "Веснушка"	100	7,2	6,7	34,3	244	471	2008
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
Итого:	300	7,40	6,80	49,30	304,00		
Итого за день	1925	65	71	282	2094		

** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Заведующий производством

Редирова У.К. [подпись]



Согласовано
Инициатор лагеря

Коткина Е.Б.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "СТК" *Степанова Е.Г.* /

Циклическое двенадцатидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере трудовая бригада в Тосненском районе на летний период в 2025 году

" 30 " мая 2025 г.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур ы или технолог и-ческой карты	Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/
		Всего	Всего	Всего	Всего		
	г	г	г	г	ккал		
8 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая с маслом сливочным	205	8,2	11,45	33,99	263	184	2008
Бутерброд с маслом сливочным	30	0,9	6,5	5,8	86,3	1	2008
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
**Груша	150	0,53	0,23	18,2	85,5	к/к	к/к
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
Итого:	625	17,63	25,28	83,09	631,80		
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным	100	4,8	13,67	7,84	182,67	30	2008
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3	5,8	17,2	133	91	2008
Курица, тушенная в сметанном соусе	130	21,08	8,71	7,17	238,13	312	2008
Картофельное пюре	200	4,4	7,6	34,54	240,4	335	2008
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Батон обогащенный	30	2,88	0,36	17,4	85,2	к/к	к/к
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	к/к	к/к
Итого:	980	40,72	36,96	135,89	1112,90		
Полдник							
Булочка молочная	100	5,2	3,8	52	260	477	2008
Молоко питьевое	200	5,6	5	9,4	106	к/к	
Итого:	300	10,80	8,80	61,40	366,00		
Итого за день	1905	69,2	71,0	280,4	2110,7		

** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Заведующий производством *Редорова Е.В. 24.05*



Циклическое двенадцатидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере трудовая бригада в Тосненском районе на летний период в 2025 году

" 30 " июля 2025 г.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур ы или технолог ической карты	Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/
		Всего	Всего	Всего	Всего		
	г	г	г	г	ккал		
9 день							
Завтрак							
Каша ячневая с маслом сливочным	200	8,27	10	31	213,91	189	2008
Бутерброд с сыром	50	7,25	9,3	16,1	187,1	3	2008
Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	432	2008
Батон обогащенный	20	1,9	0,24	11,6	56,8	к/к	к/к
**Апельсин	150	1,35	1,05	12,15	54	к/к	к/к
Итого:	620	20,27	21,89	93,25	618,81		
Обед							
**Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,3	3,75	21,39	к/к	к/к
Борщ из свежей капусты со сметаной	260	3,2	5,6	10,1	112	76	2008
Котлеты особые со сметанным соусом	130	18,91	15,6	11,02	228,8	273/371	2008
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,67	12,14	55,1	299,07	323	2008
Напиток лимонный	200	0,1	0,1	27,9	113	436	2008
Батон обогащенный	30	2,88	0,36	17,4	85,2	к/к	к/к
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	к/к	к/к
Итого:	980	38,82	34,82	145,28	961,96		
Полдник							
Шарлотка с яблоками	100	3,4	6,2	27,7	211	427	2008
Йогурт фруктовый питьевой 2,5% ж.	200	5,6	5	26	172	к/к	
Итого:	300	9,00	11,20	53,70	383,00		
Итого за день	1900	68	68	292	1964		

** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Заведующий производством Рябова Г.В.

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Искитов Е.В.

ООО "СТК"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Степанова Е.Г. /

Циклическое двенадцатидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере трудовая бригада в Тосненском районе на летний период в 2025 году

" 30 " мая 2025 г.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур ы или технолог и-чес-кой карты	Технологи- ческая и нормативная документаци я /сборник рецептур/
		Всего	Всего	Всего	Всего		
	г	г	г	г	ккал		
10 день							
Завтрак							
Каша рисовая с маслом сливочным	205	4,4	8,8	34	243,7	184	2008
Бутерброд с джемом и маслом сливочным	45	1,3	4,8	24,8	148,5	2	2008
**Банан	150	2,25	0,3	32,7	135	к/к	к/к
Чай с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	297	2002
Итого	600	9,45	15,2	113,9	634,2		
Обед							
**Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,15	2,5	14	к/к	к/к
Суп из овощей с фасолью со сметаной	260	12,4	8,5	18,6	161,3	102	2008
Жаркое по-домашнему	300	25,22	31,85	43,24	495,7	258	2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
Батон обогащенный	30	2,88	0,36	17,4	85,2	к/к	к/к
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	102,5	к/к	к/к
Итого	950	45,96	41,88	126,18	961,74		
Полдник							
Булочка домашняя	100	9,7	12,34	31,8	284	467	2008
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	2008
Итого:	300	9,90	12,44	46,80	344,00		
Итого за день	1850	65,3	69,5	286,9	1939,9		

** Допускаются отклонения в случае обхода рецептуры

** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Заведующий производством

И.В. Степанова ЗК