



Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием 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		
1 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая с маслом сливочным	155	6,15	7,84	25,5	197,25	184	2008
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
Батон обогащенный	20	1,9	0,24	11,6	56,8	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:	570	15,70	13,08	85,30	514,05		
Обед							
**Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,09	1,5	8,4	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	100	11,24	11,8	6,1	198,2	314	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,5	9,3	41,3	224,3	323	2008
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Батон обогащенный	25	2,4	0,3	14,5	71	к/к	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	к/к	к/к
Итого:	835	28,42	30,89	128,90	839,30		
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	1705	57	56	256	1697		

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

Заведующий производством Родриков. Е.В. ИЖ



СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

ООО "СТК"



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

/ Степанова Е.Г. /

Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием 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 рецептур/
		Всего	Всего	Всего	Всего		
	г	г	г	г	ккал		
2 день							
Завтрак							
Каша манная с маслом сливочным	155	5,55	6,23	28,58	192,98	184	2008
Бутерброд с сыром	40	5,14	7,4	12,9	149,70	3	2008
Батон обогащенный	25	2,4	0,3	14,5	71	к/к	к/к
**Апельсин	150	1,35	1,05	12,15	54	к/к	к/к
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433	2008
Итого:	570	17,34	17,48	92,93	601,68		
Обед							
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,83	5,28	11,82	76,65	к/к	к/к
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3	5,8	17,2	133	91	2008
Печень тушеная в сметанном соусе	100	16,47	12,34	7,73	166	261	2008
Макаронные изделия отварные	150	4,4	4,5	27,8	200,5	331	2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
Батон обогащенный	25	2,4	0,3	14,5	71	к/к	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	к/к	к/к
Итого:	845	31,10	29,12	120,15	835,55		
Полдник							
Шарлотка с яблоками	100	3,4	6,2	27,7	211	427	2008
Молоко питьевое	200	5,6	5	9,4	106	к/к	
Итого:	300	9,00	11,20	37,10	317,00		
Итого за день	1715	57,44	57,8	250,18	1754,23		

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

Заведующий производством

Подорова Е.В. ИИ



Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием 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	155	5,8	6,7	23,25	160,43	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:	575	11,53	13,33	103,15	572,43		
Обед							
**Помидор свежий в нарезке	60	0,68	0,15	2,25	12,83	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	100	16,9	15,4	4,6	156	283	2008
Рис отварной	150	3,66	5,49	30,85	203,25	325	2008
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	436	2008
Батон обогащенный	25	2,4	0,3	14,5	71	к/к	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	к/к	к/к
Итого:	845	30,34	27,54	104,70	745,48		
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	1720	55	56	263	1741		

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

Заведующий производством Рогова 4/3 ИМ



Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием в Госненском 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		
4 день							
Завтрак							
Макароны запеченные с сыром	150	10,75	13,8	20,4	246	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
Чай с сахаром и лимоном	205	0,3	0,1	15,2	62	431	2008
Итого	555	12,05	14,80	80,80	469,90		
Обед							
Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,8	3,72	8,56	83,98	51	2008
Суп гороховый с гречками	260	6,4	4,5	18,6	141	99	2008
Биточки рыбные с соусом томатным	100	13,2	10,7	11,54	173,85	239	2008
Картофельное пюре	150	3,3	5,7	25,9	180,3	335	2008
Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116	401	2008
Батон обогащенный	25	2,4	0,3	14,5	71	к/к	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	к/к	к/к
Итого	845	29,90	25,62	123,90	851,53		
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	1700	59	56	255	1715		

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

Заведующий производством Ворова Ю.В. Ю.В.



Начальник лагеря

000 " CTK"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

/ Степанова Е.Г. /

Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием 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	155	5,7	6,3	24,6	170	189	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:	590	13,65	16,85	76,85	495,50		
Обед							
**Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,09	1,5	8,4	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	100	13,7	10,9	3,1	218	259	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,5	9,3	41,3	224,3	323	2008
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Батон обогащенный	25	2,4	0,3	14,5	71	к/к	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	к/к	к/к
Итого:	845	30,08	26,89	116,80	834,10		
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	1735	59	61	254	1722		

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

Заведующий производством

Рефрета УВ. 98

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря

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

Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-14 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием 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		
6 день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	6,36	7,05	30,26	210	184	2008
Бутерброд с сыром	40	5,14	7,4	12,9	149,70	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:	545	15,25	16,05	98,26	601,7		
Обед							
Салат из ранней капусты с маслом растительным	60	0,8	0,98	4,14	48	35	2008
Суп из овощей	250	3	4,2	10,2	91	99	2008
Плов из курицы	250	21,47	20,22	28,93	437,68	311	2008
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	16,4	108	438	2008
Батон обогащенный	25	2,4	0,3	14,5	71	к/к	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	к/к	к/к
Итого:	835	31,07	26,40	90,87	841,08		
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	1680	60	58	240	1794		

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

Заведующий производством Редкова У.В. РП

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря



ООО "СТК"



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
Степанова Е.Г. /

Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием 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		
7 день							
Завтрак							
Каша манная с маслом сливочным	155	5,55	6,23	28,58	192,98	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:	590	10,16	17,66	95,96	585,78		
Обед							
Салат из свеклы с сыром, чесноком с маслом	60	2,85	11,7	4,2	134,4	48	2008
Суп картофельный с рыбой	270	12,3	8,6	15,4	132,6	92	2008
Шницель мясной с томатным соусом	100	12,25	7,23	3,23	171,85	272	2008
Макаронные изделия отварные	150	4,4	4,5	27,8	200,5	331	2008
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	436	2008
Батон обогащенный	25	2,4	0,3	14,5	71	к/к	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	к/к	к/к
Итого:	855	37,70	32,93	107,53	900,75		
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	1745	55	57	253	1791		

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

Заведующий производством Резерова У.В. 28/5



Согласовано
Начальник лагеря
Ковалева Е.Б.

Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием в Тосненском районе на летний период в 2025 году

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

Для документов
Школа Тосненского района
Тосненский район
Ленинградская область
Санкт-Петербург

"30" мая 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		
8 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая с маслом сливочным	155	6,15	7,84	25,5	197,25	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:	575	15,58	21,67	74,60	566,05		
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей с маслом сливочным	60	2,9	8,2	4,7	109,6	30	2008
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3	5,8	17,2	133	91	2008
Курица, тушенная в сметанном соусе	100	17,7	6,7	5,51	183,17	312	2008
Картофельное пюре	150	3,3	5,7	25,9	180,3	335	2008
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	2008
Батон обогащенный	25	2,4	0,3	14,5	71	к/к	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	к/к	к/к
Итого:	845	33,20	27,40	116,21	893,47		
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	1720	60	58	252	1826		

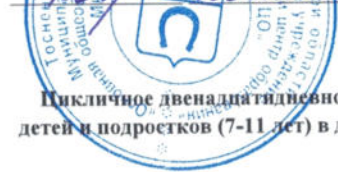
** Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Заведующий производством

Резерова У.В. ЮК

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Степанова Е.Г.

ООО "СТК"

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Степанова Е.Г. /



Пятидневное двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием 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		
9 день							
Завтрак							
Каша ячневая с маслом сливочным	155	6,2	7,5	23,25	160,43	189	2008
Бутерброд с сыром	40	5,14	7,4	12,9	149,70	3	2008
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
**Апельсин	150	1,35	1,05	12,15	54	к/к	к/к
Итого:	570	16,59	17,55	85,20	542,13		
Обед							
**Помидор свежий в нарезке	60	0,68	0,15	2,25	12,83	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	100	14,54	12	8,47	176	273/371	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,5	9,3	41,3	224,3	323	2008
Напиток лимонный	200	0,1	0,1	27,9	113	436	2008
Батон обогащенный	25	2,4	0,3	14,5	71	к/к	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	к/к	к/к
Итого:	845	30,72	28,05	121,22	794,53		
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	1715	56	57	260	1720		

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

Заведующий производством

Яковлева И.В. ИИ

СОГЛАСОВАНО:
Начальник лагеря



ООО "СТК"



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
Степанова Е.Г. /

Никличное двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием 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	155	5,7	6,3	24,6	170	189	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	550	10,75	12,7	104,5	560,5		
Обед							
**Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,09	1,5	8,4	к/к	к/к
Суп из овощей с фасолью со сметаной	260	9,4	8,5	18,6	161,3	102	2008
Жаркое по-домашнему	250	15,2	20,4	38,6	374,29	258	2008
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
Батон обогащенный	25	2,4	0,3	14,5	71	к/к	к/к
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	к/к	к/к
Итого	845	31,48	30,19	114,30	803,39		
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	1695	52	55	266	1708		

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

Заведующий производством

Редкова И.В. И.В.