

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2024г.

2024г.

Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

10 день

День: Четверг

Неделя: 2

Сборник рецептур (год)	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,5	7,6	14,6	136,0
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11,7	13,3	30,3	211,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	3,7	2,5	4,9	87,0
	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,3	0,2	7,9	42,3
Итого за прием пищи:				21,1	26,08	82,52	610,7
Обед							
2016	16	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	1,16	5,2	16,7	74,4
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/1	8,8	9,4	21,68	221,1
2012	266	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	100	11,2	9,45	14,4	221
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	5,76	40,9	268
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	6,4	68
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,3	0,9	15,5	78
Итого за прием пищи:				33,86	30,71	115,58	930,50
Полдник							
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,3	2	62	292
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				10,90	7,00	71,40	398,00
Итого за день				65,81	63,79	269,50	1939,20

Заведующий производством

13000

СОГЛАСОВАНО

Директор

Н.Т. Никифорова

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2024г.

Циклическое двенадцатидневное меню сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

10 день

День: Четверг

Неделя: 2

Сборник рецептур (год)	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,5	7,6	14,6	136,0
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	10,3	11,4	22,7	148,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	3,7	2,5	4,9	87,0
	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,3	0,2	7,9	42,3
Итого за прием пищи:				19,6	24,18	74,92	547,2
Обед							
2016	16	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	0,7	3,12	12,2	44,6
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	5,1	6,5	14,5	165,13
2012	266	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	90	10	8,5	11,9	178
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	5	31	223,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	6,4	68
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,3	0,9	15,5	78
Итого за прием пищи:				24,80	24,02	91,50	757,03
Полдник							
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,3	2	62	292
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				10,90	7,00	71,40	398,00
Итого за день				55,32	55,20	237,82	1702,23

Заведующий производством

/Зорова/