

СОГЛАСОВАНО

Директор

И.И. Никифорова  
 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М.

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

11 день

День: Пятница

Неделя: 2

Сборник рецептов (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
<b>Завтрак</b>							
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	10,9	12,6	59,23	401,15
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,0
	к/к	ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	10,6	52,0
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	6,3	4,0	10,6	88,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				13,6	12,58	41,36	303
<b>Обед</b>							
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,8	0,2	3,8	22
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/20	7,25	8,6	16,18	145,9
2012/2011	305/355	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	14,13	18,62	26,13	221,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,5	41	243
2016	1210	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	8,8	37,6
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56
<b>Итого за прием пищи:</b>				24,98	28,02	65,81	482,80
<b>Полдник</b>							
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	8,7	1,8	51,9	296
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120
<b>Итого за прием пищи:</b>				9,70	1,80	77,30	416,00
<b>Итого за день</b>				48,31	42,40	184,47	1201,80

Заведующий производством

И.И. Никифорова

СОГЛАСОВАНО

Директор

«Центр питания «Здоровое детство»  
 «Всеволжский центр питания «Здоровое детство»  
 Н.Т. Никифорова  
 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Центр питания «Здоровое детство»



Павлова Н.М. /

2024г.

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

11 день

День: Пятница

Неделя: 2

Сборник рецептов (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
<b>Завтрак</b>							
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	8,1	9,4	44	270,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,0
	к/к	ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	10,6	52,0
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	6,3	4,0	10,6	88,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				13,6	12,58	41,36	303
<b>Обед</b>							
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,48	0,12	2,28	13,2
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/20	5,9	7	13	118,8
2012/2011	305/355	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90	8,1	15	22,5	197
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,4	4,5	27,8	200,5
2016	1210	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	8,8	37,6
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56
<b>Итого за прием пищи:</b>				17,28	22,72	57,48	422,60
<b>Полдник</b>							
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	8,7	1,8	51,9	296
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1	0	25,4	120
<b>Итого за прием пищи:</b>				9,70	1,80	77,30	416,00
<b>Итого за день</b>				40,61	37,10	176,14	1141,60

Заведующий производством