

СОГЛАСОВАНО

Директор

Н.Т. Кикифорова
2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

«Всёволокс Павлова Н.М. /

«Здоровое детство»

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

2 день

День: Вторник

Неделя: 1

Сборник рецептов (год)	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	7,5	22,8	160,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,0
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,3	4,0	10,6	88,0
	к/к	СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,7	0,3	10	46
Итого за прием пищи:				18,3	19,98	63,56	457,5
Обед							
2016	16	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	0,7	3,12	12,2	44,6
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	5,4	10,1	21,6	237
2012	299/354	КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	250	13,8	11,6	43	360
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,02	9,9	91
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66
Итого за прием пищи:				22,18	25,59	99,60	798,60
Полдник							
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,2	4,3	53,2	289
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				12,80	9,30	62,60	395,00
Итого за день				53,31	54,87	225,76	1651,10

Заведующий производством

В.М.М. /

СОГЛАСОВАНО

Начальник МОУ Целиовская СОШ №4
 Директор Н.Т. Николаева



2024г.

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

2 день

День: Вторник

Неделя: 1

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
Завтрак							
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	10,0	25,1	214,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	5,6	24,0
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,3	4,0	10,6	88,0
	к/к	СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,7	0,3	10	46
Итого за прием пищи:				20,0	22,48	65,86	511
Обед							
2016	16	САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	1,16	5,2	16,7	74,4
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/10/10/1	10,8	12,5	25,3	303
2012	299/354	КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	280	15,5	13	48	413
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,02	9,9	91
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66
Итого за прием пищи:				29,74	31,47	112,80	947,40
Полдник							
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,2	4,3	53,2	289
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				12,80	9,30	62,60	395,00
Итого за день				62,57	63,25	241,26	1853,40

Заведующий производством

В.В. Власов