

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Нац. лагерь спец. Шумовская совм.
 Директор
 Н.Т. Никифорова

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2024г.

2024г.

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

5 день

День: Пятница

Неделя: 1

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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	7,2	12,6	25,8	176,2
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
Итого за прием пищи:				20,8	25,18	67,16	479,17
Обед							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,48	0,09	1,5	8,4
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200/10/10	6,1	10,1	11	220
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ, СОУС СМЕТАННЫЙ	90	9,1	11,4	25,2	140,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	4,4	5,9	40,5	235,5
2008	408	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,6	0,5	38,9	153
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56
Итого за прием пищи:				22,88	28,39	128,00	813,20
Полдник							
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
Итого за прием пищи:				9,70	1,80	77,30	416,00
Итого за день				53,41	55,37	272,46	1708,37

Заведующий производством

В.В.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор
 Н.Т. 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

5 день

День: Пятница

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	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	9,6	16,8	34,4	234,9
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
Итого за прием пищи:				23,2	29,38	75,76	537,9
Обед							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,8	0,16	2,5	14
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	7,5	12,4	18,6	304,3
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ, СОУС СМЕТАННЫЙ	100	12,47	15,04	35,8	178,21
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	5,34	8,4	55,9	288,6
2008	408	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,6	0,5	38,9	153
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,4	10,9	56
Итого за прием пищи:				28,91	36,90	162,60	994,11
Полдник							
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
Итого за прием пищи:				9,70	1,80	77,30	416,00
Итого за день				61,84	68,08	315,66	1948,01

Заведующий производством

В.В. Волков