

СОГЛАСОВАНО

Директор

Никифорова Н.Т.

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

8 день

День: Вторник

Неделя: 2

| Сборник рецептов (год)      | № рец.  | Прим 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                        | 214     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                      | 200          | 11,6                 | 12,2  | 18,0   | 270,0                          |
| 2008                        | 432     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                       | 200          | 1,5                  | 1,3   | 5,6    | 24,0                           |
|                             | к/к     | ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ                                   | 50           | 2,51                 | 3,93  | 28,88  | 161,00                         |
|                             | к/к     | СЛИВА СВЕЖАЯ   | 150          | 1,1                  | 0,5   | 15,0   | 69,0                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |         |  |              | 18,9                 | 20,83 | 53,16  | 502                            |
| <b>Обед</b>                 |         |  |              |                      |       |        |                                |
| 2008                        | 22      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                              | 100          | 1                    | 8,16  | 3,33   | 108,3                          |
| 2008/2011                   | 108/252 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 250/10/10/1  | 7,25                 | 6,1   | 18,1   | 189                            |
| АКП*                        | 236     | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ   | 100          | 10,27                | 11,35 | 29,6   | 207                            |
| 2008                        | 331     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                            | 180          | 6,6                  | 5,5   | 41     | 243                            |
| 2008                        | 436     | НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИН                                    | 200          | 0,2                  | 0     | 25,7   | 104                            |
|                             | к/к     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 30           | 2,2                  | 0,4   | 10,9   | 56                             |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |         |  |              | 27,52                | 31,51 | 128,63 | 907,30                         |
| <b>Полдник</b>              |         |  |              |                      |       |        |                                |
| 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                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |         |  |              | 12,80                | 9,30  | 62,60  | 395,00                         |
| <b>Итого за день</b>        |         |  |              | 59,20                | 61,64 | 244,39 | 1804,30                        |

Заведующий производством

В.Зеленый

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор Н.Т. Кикифорова Н.Т.  
 Н.Т. Кикифорова

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2024г.

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

8 день

День: Вторник

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                              |
| <b>Завтрак</b>              |         |  |              |                      |       |        |                                |
| 2012                        | 3       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 45           | 4,7                  | 6,9   | 14,6   | 139,0                          |
| 2008                        | 214     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                      | 200          | 11,6                 | 12,2  | 18,0   | 270,0                          |
| 2008                        | 432     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                       | 200          | 1,5                  | 1,3   | 5,6    | 24,0                           |
|                             | к/к     | ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ                                   | 50           | 2,51                 | 3,93  | 28,88  | 161,00                         |
|                             | к/к     | СЛИВА СВЕЖАЯ   | 150          | 1,1                  | 0,5   | 15,0   | 69,0                           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |         |  |              | 18,9                 | 20,83 | 53,16  | 502                            |
| <b>Обед</b>                 |         |  |              |                      |       |        |                                |
| 2008                        | 22      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                              | 60           | 0,6                  | 4,8   | 1,9    | 64                             |
| 2008/2011                   | 108/252 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10/1  | 4,8                  | 4,9   | 14,7   | 140,1                          |
| АКП*                        | 236     | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ   | 90           | 8,2                  | 9,2   | 25     | 183                            |
| 2008                        | 331     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                            | 150          | 4,4                  | 4,5   | 27,8   | 200,5                          |
| 2008                        | 436     | НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИН                                    | 200          | 0,2                  | 0     | 25,7   | 104                            |
|                             | к/к     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 30           | 2,2                  | 0,4   | 10,9   | 56                             |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |         |  |              | 20,40                | 23,80 | 106,00 | 747,60                         |
| <b>Полдник</b>              |         |  |              |                      |       |        |                                |
| 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                            |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |         |  |              | 12,80                | 9,30  | 62,60  | 395,00                         |
| <b>Итого за день</b>        |         |  |              | 52,08                | 53,93 | 221,76 | 1644,60                        |

Заведующий производством Вера