

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.П. МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
«ВСЕРОССИЙСКИЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ
«Здоровое детство»

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

12 день

День: Суббота

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 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 55 | 2,5 | 3,9 | 28,9 | 161,0 |
| 2008 | 184 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,8 | 10,0 | 25,1 | 214,0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,4 | 0,1 | 7,2 | 20,0 |
| | к/к | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 65,0 |
| | к/к | ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 125 | 6,3 | 4,0 | 10,6 | 88,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 17,4 | 18,33 | 83,98 | 548 |
| Обед | | | | | | | |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,35 | 6,2 | 7,6 | 103,3 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ | 250/10/10 | 7,5 | 12,4 | 14,6 | 304,3 |
| 2012 | 34 | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 100 | 11,4 | 12,8 | 22 | 168 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 5,34 | 8,4 | 55,9 | 288,6 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,2 | 7,9 | 96,8 |
| | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 2,3 | 0,9 | 15,5 | 78 |
| Итого за прием пищи: | | | | 28,05 | 40,90 | 123,50 | 1039,00 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2004 | 773 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 100 | 10 | 7,68 | 67,09 | 360,7 |
| | к/к | МОЛОКО В ИНД. УПАК. | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 106 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,60 | 12,68 | 76,49 | 466,70 |
| Итого за день | | | | 61,06 | 71,91 | 283,97 | 2053,70 |

Заведующий производством

Приложение к циклическому двухнедельному меню

СОГЛАСОВАНО

Директор

Никифорова Н.Т.
 Никифорова Н.Т.
 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания "Здоровое детство"»

Павлова Н.М. /

2024г.

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

12 день

День: Суббота

Неделя: 2

| Сборник рецептур (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 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 55 | 2,5 | 3,9 | 28,9 | 161,0 |
| 2008 | 184 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,1 | 7,5 | 22,8 | 160,5 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,4 | 0,1 | 7,2 | 20,0 |
| | к/к | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 65,0 |
| | к/к | ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 125 | 6,3 | 4,0 | 10,6 | 88,0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,7 | 15,83 | 81,68 | 494,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,8 | 3,72 | 4,56 | 73,98 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ | 200/10/10 | 6,1 | 10,1 | 11 | 220 |
| 2012 | 34 | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 90 | 9,2 | 10,8 | 19 | 141,2 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 4,4 | 5,9 | 40,5 | 235,5 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,16 | 0,2 | 7,9 | 96,8 |
| | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 2,3 | 0,9 | 15,5 | 78 |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,96 | 31,62 | 98,46 | 845,48 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2004 | 773 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 100 | 10 | 7,68 | 67,09 | 360,7 |
| | к/к | МОЛОКО В ИНД.УПАК. | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 106 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,60 | 12,68 | 76,49 | 466,70 |
| Итого за день | | | | 54,27 | 60,13 | 256,63 | 1806,68 |

Заведующий производством

Приложение к циклическому двухнедельному меню