

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2024г.

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

4 день

День: Четверг

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,5	7,6	14,6	136,0
2012	207	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	7,8	11,0	20,4	200,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	6,3	4,0	10,6	88,0
	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,3	0,2	7,9	42,3
Итого за прием пищи:				19,7	25,28	78,32	600,2
Обед							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,08	4,26	9,12	70,8
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	5,1	6,5	14,5	165,13
2012	265	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	11,1	5,8	24,5	210
2012	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,7	20,23	146,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	6,4	38
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66
Итого за прием пищи:				22,66	23,01	87,65	696,13
Полдник							
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,3	2	62	292
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				10,90	7,00	71,40	398,00
Итого за день				53,26	55,29	237,37	1694,33

Заведующий производством

В.З.Романов

СОГЛАСОВАНО

Нач. службы Никиткороба Н.Т.
 Директор
 Н.Т. Никиткороба
 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

4 день

День: Четверг

Неделя: 1

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,5	7,6	14,6	136,0
2012	207	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	13,0	14,3	35,2	273,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ	125	6,3	4,0	10,6	88,0
	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,3	0,2	7,9	42,3
Итого за прием пищи:				25,0	28,61	93,12	673,5
Обед							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,8	7,1	15,2	118
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/1	8,8	9,4	21,68	221,1
2012	265	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	11,1	5,8	24,5	210
2012	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,07	6,9	26,8	180,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	6,4	38
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66
Итого за прием пищи:				27,85	29,95	107,48	833,70
Полдник							
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,3	2	62	292
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				10,90	7,00	71,40	398,00
Итого за день				63,70	65,56	272,00	1905,20

Заведующий производством

Р.М.М.