

СОГЛАСОВАНО

Директор

Н.С. Кичишорова
Н.С. Кичишорова
 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Павлова Н.М.

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

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"	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.З. Золотухин

СОГЛАСОВАНО

Нач. отдела
ДиректорН.С. Никифорова Н.С.
Н.С. 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 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"	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 _____