

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

2025г.

Циклическое десятидневное 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15,5	16,3	10,52	293,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00
	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00
Итого за прием пищи:				20,55	21,04	76,60	666,30
Обед							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,8	0,16	2,5	14
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,55	12,5	31,2	272,4
АКП*	219	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	16,9	9	18,5	269
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4	14,7	42,3	236,6
АКП*	29,05	КОМПОТ ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	104,0
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00
Итого за прием пищи:				31,65	36,76	134,10	952,00
Полдник							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	10,7	11,85	25	232,5
	к/к	МОЛОКО В ИНД. УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				16,30	16,85	34,40	338,50
Итого за день				68,50	74,65	245,10	1956,80

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания "Здоровое детство"»

/ Павлова Н.М. /

2025г.

2025г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

6 день

День: Понедельник

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	40	5,14	7,4	12,9	149,70
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	6,4	35,4	226,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	12,16	56,16
Итого за прием пищи:				20,14	19,60	76,66	544,76
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,0	9,7	4,8	101,3
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ	250/30	5,7	6,2	24,3	183,8
АКП*	78,01	МЯСО ДУХОВОЕ (СВИНИНА) С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	280	22,4	19,1	63,6	514,15
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,80	118,00
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00
Итого за прием пищи:				31,74	35,42	134,40	973,25
Полдник							
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	11,85	46,80	258
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00
Итого за прием пищи:				12,80	11,85	72,20	378,00
Итого за день				64,68	66,87	283,26	1896,01

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

2025г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

7 день

День: Вторник

Неделя: 2

Сборник рецептур (год)	№ рец.	Принем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/10	17,5	18,8	39,4	263,8
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00
	к/к	ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	50	2,51	3,93	28,88	161,00
	к/к	СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,7	0,30	10	46
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66
Итого за прием пищи:				22,71	23,80	101,38	557,80
Обед							
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ, ЧЕСНОКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	5,7	16,5	11,2	224
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/20	7,6	8,5	29,4	187,8
2008	314	ПШЕНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	12	13,4	30,9	237,31
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	5,4	33,4	240,6
2007	123	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЕЖЕВИКА)	200	0,2	0,08	17,42	69,44
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00
Итого за прием пищи:				33,00	44,28	136,22	1015,15
Полдник							
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,95	6,9	41	246,5
	к/к	МОЛОКО В ИНД. УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				11,55	11,90	50,40	352,50
Итого за день				67,26	79,98	288,00	1925,45

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

2025г.

Циклическое десятидневное 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: Среда

Неделя: 2

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							
АКП*	210/5	БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	45	4,45	2,7	18,97	123,25
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,9	13,3	20	170
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	21,1	133,9
	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00
Итого за прием пищи:				20,39	19,21	90,07	619,15
Обед							
АКП*	52,02	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦОМ СВЕЖИМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ	100	2,2	9,8	2,6	110,13
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,55	12,5	31,2	272,4
2008	261/373	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	100	15,00	8,80	31,50	224,50
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	38,4	252
АКП*	402,02	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КРЫЖОВНИК)	200	0,2	0,08	17,42	69,44
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00
Итого за прием пищи:				31,55	39,18	135,02	984,47
Полдник							
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	10,8	10,3	43,2	251
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00
Итого за прием пищи:				11,80	10,30	68,60	371,00
Итого за день				63,74	68,69	293,69	1974,62

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАН «Здоровое детство» / Павлова Н.М. /

2025г.

2025г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

9 день

День: Четверг

Неделя: 2

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	207	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	14,3	15,7	29,7	328
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00
	к/к	МАРМЕЛАД	50	0,1	0	19,7	100,5
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00
	к/к	ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	10,6	52
Итого за прием пищи:				22,20	20,20	77,80	588,50
Обед							
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИШОЖДЕНИЯ	100	1,1	10,2	3,6	106
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/1	8,3	8,04	25,5	229,05
2012	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	15,7	10	34,3	258,9
2012	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	6,8	31,08	216,4
2007	123	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЯГОДНЫЙ МИКС)	200	0,2	0,00	25,7	105
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00
Итого за прием пищи:				31,50	35,44	134,08	971,35
Полдник							
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,3	6,9	52	247
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				11,90	11,90	61,40	353,00
Итого за день				65,60	67,54	273,28	1912,85

Заведующий производством

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАМ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

10 день

День: Пятница

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	2,51	3,93	28,88	161,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	8,2	8,8	34	243,7
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00
	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,3	0,23	7,9	42,30
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,5	4,6	0,3	73
Итого за прием пищи:				18,01	18,86	76,68	544,00
Обед							
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,33	6,2	14,3	140
АКП*	116(01)/73	СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,2	3,09	34,7	231,8
АКП*	281,01	ЧАХОХВИЛИ (ФИЛЕ ПТИЦЫ)	100	15,6	13	21,2	278,9
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,8	11,2	49,6	269,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00
Итого за прием пищи:				31,53	33,99	140,90	995,90
Полдник							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	10,7	11,85	25	232,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00
Итого за прием пищи:				11,70	11,85	50,40	352,50
Итого за день				61,24	64,70	267,98	1892,40

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство" / Павлова Н.М. / 2025г.

Циклическое десятидневное 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	15,5	16,3	10,52	293,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00
	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00
Итого за прием пищи:				20,55	21,04	76,60	666,30
Обед							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,8	0,16	2,5	14
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,55	12,5	31,2	272,4
АКП*	219	ФРИКАСЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	16,9	9	18,5	269
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4	14,7	42,3	236,6
АКП*	29,05	КОМПОТ ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	104,0
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00
Итого за прием пищи:				31,65	36,76	134,10	952,00
Полдник							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	10,7	11,85	25	232,5
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				16,30	16,85	34,40	338,50
Итого за день				68,50	74,65	245,10	1956,80

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

2025г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

6 день

День: Понедельник

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	40	5,14	7,4	12,9	149,70
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	6,4	35,4	226,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	12,16	56,16
Итого за прием пищи:				20,14	19,60	76,66	544,76
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ	100	1,0	9,7	4,8	101,3
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ	250/30	5,7	6,2	24,3	183,8
АКП*	78,01	МЯСО ДУХОВОЕ (СВИНИНА) С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	280	22,4	19,1	63,6	514,15
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	27,80	118,00
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00
Итого за прием пищи:				31,74	35,42	134,40	973,25
Полдник							
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	11,85	46,80	258
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00
Итого за прием пищи:				12,80	11,85	72,20	378,00
Итого за день				64,68	66,87	283,26	1896,01

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

Павлова Н.М. /

2025г.

2025г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

7 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
Завтрак							
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/10	17,5	18,8	39,4	263,8
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00
	к/к	ЗЕФИР В АССОРТИМЕНТЕ	50	2,51	3,93	28,88	161,00
	к/к	СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,7	0,30	10	46
	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,9	66
Итого за прием пищи:				22,71	23,80	101,38	557,80
Обед							
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ, ЧЕСНОКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	5,7	16,5	11,2	224
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/20	7,6	8,5	29,4	187,8
2008	314	ПШЕНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	12	13,4	30,9	237,31
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	5,4	33,4	240,6
2007	123	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЕЖЕВИКА)	200	0,2	0,08	17,42	69,44
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00
Итого за прием пищи:				33,00	44,28	136,22	1015,15
Полдник							
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,95	6,9	41	246,5
	к/к	МОЛОКО В ИНД. УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				11,55	11,90	50,40	352,50
Итого за день				67,26	79,98	288,00	1925,45

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

2025г.

Циклическое десятидневное 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: Среда

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							
АКП*	210/5	БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	45	4,45	2,7	18,97	123,25
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	10,9	13,3	20	170
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	21,1	133,9
	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00
Итого за прием пищи:				20,39	19,21	90,07	619,15
Обед							
АКП*	52,02	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦОМ СВЕЖИМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ	100	2,2	9,8	2,6	110,13
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,55	12,5	31,2	272,4
2008	261/373	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	100	15,00	8,80	31,50	224,50
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	38,4	252
АКП*	402,02	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КРЫЖОВНИК)	200	0,2	0,08	17,42	69,44
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00
Итого за прием пищи:				31,55	39,18	135,02	984,47
Полдник							
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	10,8	10,3	43,2	251
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00
Итого за прием пищи:				11,80	10,30	68,60	371,00
Итого за день				63,74	68,69	293,69	1974,62

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"

/ Павлова Н.М. /

2025г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

9 день

День: Четверг

Неделя: 2

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	207	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	14,3	15,7	29,7	328
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00
	к/к	МАРМЕЛАД	50	0,1	0	19,7	100,5
	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00
	к/к	ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,1	0,4	10,6	52
Итого за прием пищи:				22,20	20,20	77,80	588,50
Обед							
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ТОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИШХОЖДЕНИЯ	100	1,1	10,2	3,6	106
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/1	8,3	8,04	25,5	229,05
2012	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	15,7	10	34,3	258,9
2012	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4	6,8	31,08	216,4
2007	123	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ЯГОДНЫЙ МИКС)	200	0,2	0,00	25,7	105
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00
Итого за прием пищи:				31,50	35,44	134,08	971,35
Полдник							
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,3	6,9	52	247
	к/к	МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5,6	5	9,4	106
Итого за прием пищи:				11,90	11,90	61,40	353,00
Итого за день				65,60	67,54	273,28	1912,85

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор центра питания "Здоровое детство" / Павлова Н.М. / 2025г.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения детей и подростков (12 лет и старше) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

10 день

День: Пятница

Неделя: 2

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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	8,2	8,8	34	243,7
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00
	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,3	0,23	7,9	42,30
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,5	4,6	0,3	73
Итого за прием пищи:				18,01	18,86	76,68	544,00
Обед							
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,33	6,2	14,3	140
АКП*	116(01)/73	СУП-ПОРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,2	3,09	34,7	231,8
АКП*	281,01	ЧАХОХБИЛИ (ФИЛЕ ПТИЦЫ)	100	15,6	13	21,2	278,9
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,8	11,2	49,6	269,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00
	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	13,9	56,00
Итого за прием пищи:				31,53	33,99	140,90	995,90
Полдник							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	10,7	11,85	25	232,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00
Итого за прием пищи:				11,70	11,85	50,40	352,50
Итого за день				61,24	64,70	267,98	1892,40

Заведующий производством _____