

Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО База "Мария" 28.10.2024 г.
 / Росошанский Е.К. /

Согласовано
 Директор ДОЛ ГБОУ №
 / А.С.Саво /

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (7-11 ЛЕТ) В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.

" " _____ 2024 г

Неделя: 1		День: 1					
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом	40	2,4	8,2	15,5	144,5	1	2012
Каша "Боярская" с маслом сливочным	155	11,7	8,5	24,3	218,2	184	
Чай с сахаром	200	0,2		7,2	29,5	59	
Батон обогащенный	40	3,1	1,2	20,6	103,7	12	
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	82	
Итого за Завтрак	535	17,8	18,3	77,4	542,9		
Обед							
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,5	62	
Борщ с капустой и картофелем, сметаной и зеленью петрушки	210	6,7	4,8	18,4	148,3	57	2008
Рыба отварная с соусом польским	120	12,8	19	16,8	283,1	242	
Картофельное пюре	180	3,8	4,8	25,9	162,6	321	2012
Кисель из сока	200	0,1	0,1	29,2	118	408	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	56	
Батон обогащенный	40	3,1	1,2	20,6	103,7	12	
Итого за Обед	850	29,6	30,4	128,9	904,8		
Полдник							
Пряники заварные	60	10,2	12,3	14,5	205,7	19	
Сок фруктовый (Яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	442	2008
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	83	
Итого за Полдник	360	12,7	13	55,3	387,7		
Итого за день	1 745	60,1	61,7	261,6	1835,4		

Заведующий производством _____ /

Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО База "Мария" 28.10.2024 г.
 / Россошанский Е.К./

Согласовано
 Директор ДОЛ ГБОУ №

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
 (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (7-11 ЛЕТ) В
 ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.**

" " _____ 2024 г

		Неделя: 1			День: 3		
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и вареньем	55	2,5	3,9	28,9	161	2	2012
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	14,2	14	30	290,5	236	
Чай с лимоном	200	0,3		10,4	44,4	73	
Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	75	
Итого за Завтрак	555	17,8	18,3	77,4	542,9		
Обед							
Салат из сыра, яблок и огурцов	60	3,6	8,4	2,1	98	27	2008
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	220	6,2	5,2	32	134,5	86	
Котлеты рубленые мясные запеченные с молочным соусом	100	9	10	31,8	318	281	
Овощи припущенные	150	5	5	12	112	320	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	13,5	56,9	76	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	56	
Батон обогащенный	40	3,1	1,2	20,6	103,7	12	
Итого за Обед	810	29,7	30,4	129	904,7		
Полдник							
Булочка "Творожная"	75	11,7	12,6	25,4	204,8	478	2008
Сок фруктовый (Персик)	200	0,6		20	136	442	
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	82	
Итого за Полдник	375	12,7	13	55,2	387,8		
Итого за день	1 740	60,2	61,7	261,6	1835,4		

Заведующий производством _____ /

Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО База "Мария" 28.10.2024 г.
 Россошанский Е.К./

Согласовано
 Директор ДОЛ ГБОУ №

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
 (ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (7-11 ЛЕТ) В
 ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.**

" " _____ 2024 г

		Неделя: 1			День: 5		
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,7	6,9	20,2	166	3	2012
Каша "Янтарная" с маслом сливочным	155	9,1	8,3	44,4	276,1	187	
Чай с сахаром	200	0,2		7,2	29,5	59	
Йогурт фруктовый	125	3,8	3,1	5,6	71,3	5	
Итого за Завтрак	525	17,8	18,3	77,4	542,9		
Обед							
Винегрет овощной	50	0,8	5,2	4,6	69	45	2008
Суп картофельный с горохом, гречками и зеленью петрушки	220	5	5,6	25	177	81	
Птица, тушеная в соусе с овощами	240	18	17,9	32,6	355,5	302	
Кисель из сока	200	0,1	0,1	29,2	118	408	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	56	
Батон обогащенный	40	3,1	1,2	20,6	103,7	12	
Итого за Обед	790	29,6	30,4	129	904,8		
Полдник							
Вафли обогащенные	40	10,2	12,5	14,2	181,7	15	
Сок фруктовый (Абрикос)	200	1		20	110	442	2008
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	83	
Итого за Полдник	340	12,7	13	55,2	387,7		
Итого за день	1 655	60,1	61,7	261,6	1835,4		

Заведующий производством _____ /

МЕНЮ 7-11 лет 1 недели

1-я неделя

Прем пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Бутерброд с маслом Л	Бутерброд с маслом и сыром Л	Бутерброд с маслом и вареньем Л	Бутерброд с маслом Л	Бутерброд с маслом и сыром Л
	Каша "Боярская" с маслом сливочным Л	Омлет натуральный с маслом	Запеканка из творога со стручковым молоком Л	Макароны с сыром Л	Каша "Янтарная" с маслом сливочным Л
	Чай с сахаром Л	Кофейный напиток с молоком Л	Чай с лимоном Л	Какао с молоком Л	Чай с сахаром Л
	Батон обогащенный (выход 1/40) Л	Груша свежая Л	Киви Л	Киви Л	Йогурт фруктовый Л
	Яблоко свежее Л			Апельсин свежий Л	
Обед	Огурец соленый	Салат из свежих помидоров	Салат из сыра, яблок и огурцов	Салат из свежих овощей	Винегрет овощной
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и зеленью петрушки Л	Суп картофельный с говядиной, сметаной и зеленью петрушки Л	Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки Л	Рассолник ленинградский с мясом, сметаной, зеленью Л	Суп картофельный с горохом, гречками и зеленью петрушки Л
	Рыба отварная с соусом польским Л	Голубцы ленивые Л	Котлеты рубленые мясные запеченные с молочным соусом	Зразы рыбные с яйцам Л	Птица, тушеная в соусе с овощами Л
	Картофельное пюре Л	Компот из изюма Л	Овощи припущенные Л	Картофельное пюре с морковью Л	Кисель из сока Л
	Кисель из сока Л	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (выход 1/40) Л	Компот из свежих яблок Л	Напиток лимонный Л	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (выход 1/40) Л
Полдник	Батон обогащенный	Батон обогащенный (выход 1/40) Л	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (выход 1/40) Л	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (выход 1/40) Л	Батон обогащенный (выход 1/40) Л
	Батон обогащенный		Батон обогащенный	Батон обогащенный	
	Праники заварные Л	Сдоба Обыкновенная Л	Булочка "Творожная" Л	Ватрушка с творогом Л	Вафли обогащенные Л
	Сок фруктовый (Яблочный) Л	Молоко в инд. упаковке Л	Сок фруктовый (Персик) Л	Молоко в инд. упаковке Л	Сок фруктовый (Абрикос) Л
	Банан свежий Л	Апельсин свежий Л	Яблоко свежее Л	Груша свежая Л	Банан свежий Л