

СОГЛАСОВАНО

Директор лагеря

" " 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора

МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А. Калиновский

" " 2023г.

**Меню приготавливаемых блюд для детей на детские
оздоровительные лагеря дневного пребывания при МБОУ
г.Иркутска на лето 2023 года**

Меню 1 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК № 204-15	Каша молочная "Улыбка"	1/250	339,70	9,10	11,30	50,40
ТТК № 2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	136,25	6,57	6,65	12,53
М 2017*, № 209	Яйцо вареное	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/180	2,53	0,36	0,09	0,07
Пром.выпуск	Вафли мягкие "Яшкино"	1/40	119,50	2,40	3,50	19,60
Итого за завтрак:		1/565	676,53	24,78	27,29	82,95
Обед						
М2017/№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
М 2017*, № 108,109 М2016*,№60	Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы	1/250/15	133,96	3,95	4,64	19,10
ТТК № 2151	Котлета "Вкусняшка" с соусом томатным	1/100	139,10	12,05	6,10	9,00
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,92	6,6	5,4	31,73
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	100,59	0,21	0,95	22,80
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Итого за обед:		1/895	663,32	26,71	12,44	111,13
Полдник						
Пром.выпуск	Кекс в ассортименте	1/80	285,44	4,40	15,04	33,12
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	86,60	1,0	0,2	20,2
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	1/180	79,92	0,72	0,72	17,64
Итого за полдник:		1/460	451,96	6,12	15,96	70,96
Итого за день пребывания:		1920	1791,81	57,61	55,69	265,04

Меню 2 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, №131,210	Омлет натуральный с зеленым горошком	1/200/50	315,30	21,60	22,50	6,60
ТТК № 2147-22я	Бутерброд "Школьный"	1/45	116,70	4,40	5,10	13,30
Н2020*№54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Пром.выпуск	Пирожное мраморное	1/80	280,80	4,80	2,40	60,00
Итого за завтрак:		1/575	740,80	31,10	30,00	86,60
Обед						
М2016/№46	Винегрет овощной с зеленым горошком	1/100	125,12	1,4	10,04	7,29
М 2017*№112 М2016*№60	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне с мясом птицы	1/250/15	80,96	2,4	2,24	12,80
М 2017*, № 260	Гуляш (свинина)	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,4	5,5	6	24,6
П 2018, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,4	0,0	0,0	18,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Итого за обед:		1/935	881,06	25,78	37,30	110,56
Полдник						
Пром.выпуск	Фруктовое пюре (в инд.уп.)	1/90	57,60	0,00	0,00	14,40
Пром.выпуск	Молочный коктейль в ассортименте	1/200	92,20	5,80	0,20	16,80
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/180	2,53	0,36	0,09	0,07
Пром.выпуск	Пирожное "Венецианское"	1/90	410,85	3,33	21,69	50,58
Итого за полдник:		1/560	2,53	6,16	0,29	31,27
Итого за день пребывания:		2070	1624,39	63,04	67,59	228,43

Меню 3 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК № 907	Сырники из творога с соусом "Янтарным"	1/60/10	121,11	9,53	1,39	17,62
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	1/200	296,10	8,20	10,50	42,20
М 2017*, № 16	Вегчина (порциями)	1/20	55,70	4,52	4,18	0,00
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,59	1,93	0,75	12,53
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Пром. выпуск	Круассан "Яшкино"	1/45	85,40	2,90	3,20	11,25
Итого за завтрак:		1/560	704,73	28,60	21,37	99,50
Обед						
ТТК № 3	Салат "Зайчик"	1/100	186,03	3,33	10,67	19,17
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	1/250/10	106,50	2,00	5,90	11,35
М 2016*, № 321	Плов из птицы (бедро)	1/200	318,00	9,80	12,24	42,16
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	100,59	0,21	0,95	22,80
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	56,92	1,52	0,16	12,35
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		1/840	905,98	20,22	30,58	137,47
Полдник						
Пром. выпуск	Мини рулет в глазури	1/40	145,60	2,40	4,80	23,20
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром. выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
Итого за полдник:		460	356,32	6,10	6,00	69,48
Итого за день пребывания:		1860	1967,03	54,92	57,95	306,45

Меню 4 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	136,18	5,47	4,70	18,00
М 2017*, № 7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	141,10	5,00	7,50	13,40
54-9гп/2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Пром.выпуск	Трубочка со сгущенкой	1/60	135,30	3,48	8,58	11,04
Итого за завтрак:		1/555	503,68	17,75	24,28	53,54
Обед						
М2004/№85	Кукуруза с яйцом и луком	1/100	103,80	2,80	8,60	3,80
М 2016*, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	167,32	8,60	8,40	14,33
М 2017, № 259	Жаркое по- домашнему	1/200	434,90	14,00	33,70	18,90
М 2017*, № 350	Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	123,59	0,33	1,08	28,14
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Итого за обед:		1/840	1038,32	31,57	52,65	109,55
Полдник						
Пром.выпуск	Пирожное Венецианское	1/90	410,85	3,33	21,69	50,58
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	86,60	1,0	0,2	20,2
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		1/490	500,27	4,73	21,99	70,86
Итого за день пребывания:		1885	2042,27	54,05	98,92	233,95

Меню 5 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
54-20к/2020	Каша жидкая молочная гречневая	1/250	247,21	8,88	8,13	34,63
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,80	2,10	6,60	13,00
684/2004 М	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром. выпуск	Пирожное шоколадное бисквитное в ассортименте	1/70	266,84	5,60	2,80	54,81
Итого за завтрак:		1/555	636,67	16,98	17,63	102,52
Обед						
ТТК№105-17	Салат "Закусочный"	1/100	244,72	10,59	22,00	1,09
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельками п/ф со сметаной	1/250/25/10	121,00	4,48	7,32	9,30
ТТК№2024-20д	Бивштекс "Богатырь" с соусом белым основным	1/75/30	119,78	16,56	5,46	1,10
М 2017*, № 304	Рис отварной	1/180	251,57	4,38	6,45	44,00
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	82,70	0,70	0,30	19,30
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Итого за обед:		1/920	934,72	39,51	42,08	99,49
Полдник						
Пром. выпуск	Пюре фруктовое (в инд.уп.)	1/90	57,60	0,00	0,00	14,40
Пром. выпуск	Молочный коктейль в ассортименте	1/200	92,20	5,80	0,20	16,80
54-2гп/2020	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Итого за полдник:		1/490	176,20	6,00	0,20	37,60
Итого за день пребывания:		1965	1747,59	62,49	59,91	239,61

Меню 6 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 175	Каша молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200	246,20	5,80	10,60	31,90
ТТК № 2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	136,25	6,57	6,65	12,53
54-6гп/2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	1/180	79,92	0,72	0,72	17,64
Итого за завтрак:		1/625	515,37	14,59	19,37	70,67
Обед						
ТТК № 2143	Салат "Нежность"	1/100	101,52	4,77	7,08	4,68
М 2017*, № 102 М 2016*, № 60	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с мясом птицы	1/250/15	138,51	5,84	5,31	16,84
М 2016*, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	73,60	2,48	0,32	15,20
ТТК № 2186-23ф	Котлета "Классика" с соусом томатным	1/100	165,94	11,61	7,90	12,10
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,92	6,60	5,40	31,73
ТТК № 2140	Компот из компотной смеси	1/200	82,70	0,70	0,30	19,30
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,76	3,04	0,32	19,68
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		1/965	995,89	38,40	27,29	149,17
Полдник						
Пром.выпуск	Пирожное мраморное	1/80	280,80	4,80	2,40	60,00
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	86,60	1,0	0,2	20,2
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		1/480	370,22	6,20	2,70	80,28
Итого за день пребывания:		2070	1881,48	59,19	49,36	300,12

Меню 7 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК № 2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/250	436,69	13,13	13,13	66,50
ТТК № 2147-22я	Бутерброд "Школьный"	1/45	116,70	4,40	5,10	13,30
Н 2020**, № 54-7гн	Какао с молоком	1/200	120,80	4,10	6,00	12,60
Пром.выпуск	Круассан с вареной сгущенкой	1/60	245,88	3,72	12,36	29,94
Итого за завтрак:		1/555	920,07	25,35	36,59	122,34
Обед						
М2017/№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
М 2017*, № 98 М2016*, №60	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне с мясом птицы со сметаной	1/250/15/10	77,42	1,85	4,94	6,39
ТТК №2068	Горбуша запеченная "Золотая рыбка"	1/100/5	216,40	23,10	12,80	2,20
128/2017	Картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,60
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	100,59	0,21	0,95	22,80
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Итого за обед:		1/910	731,04	32,78	30,44	81,49
Полдник						
Пром.выпуск	Фруктовые кусочки Фрутоняня	1/15	44,20	0,00	0,00	11,05
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром.выпуск	Молочный коктейль в ассортименте	1/200	92,20	5,80	0,20	16,80
Итого за полдник:		415	139,22	6,20	0,30	27,93
Итого за день пребывания:		1880	1790,33	64,33	67,33	231,76

Меню 8 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	1/250	348,10	7,00	12,90	51,00
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, № 209	Яйцо вареное	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
ТТК №2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/180	90,45	0,18	0,85	20,52
Пром. выпуск	Мини рулет в глазури	1/40	145,60	2,40	4,80	23,20
Итого за завтрак:		1/555	782,50	18,03	30,90	108,07
Обед						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	11,30	0,70	0,10	1,90
М 2017*, №112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне с мясом птицы	1/250/15	80,96	2,4	2,24	12,80
ТТК № 2063	Котлета "Домашняя" с соусом томатным	1/100	187,26	10,77	10,66	12,06
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,4	5,5	6	24,6
М2017*№350	Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	123,60	0,33	1,08	28,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	113,84	3,04	0,32	24,70
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Итого за обед:		1/935	806,31	25,54	20,95	128,90
Полдник						
Пром. выпуск	Кеке в ассортименте	1/80	285,44	4,40	15,04	33,12
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	86,60	1,0	0,2	20,2
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		1/480	374,86	5,80	15,34	53,40
Итого за день пребывания:		1970	1963,67	49,37	67,19	290,37

Меню 9 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК № 204-15	Каша молочная "Улыбка"	1/150	203,92	5,48	6,80	30,20
ТТК № 907	Сырники из творога со сгущенным молоком	1/60/10	126,33	10,20	2,05	16,77
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,59	1,93	0,75	12,53
54-9гн/2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Пром. выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
Итого за завтрак:		1/665	693,84	24,71	14,20	116,80
Обед						
ТТК № 2142	Салат "Рыжик" (без огурца)	1/100	89,25	2,09	3,77	11,74
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	106,50	2,00	5,90	11,35
ТТК № 2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	317,50	22,06	25,26	0,48
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,92	6,60	5,40	31,73
342/2017	Компот из яблок	1/200	116,88	14,18	4,40	5,14
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		1/900	969,99	50,29	45,39	90,08
Полдник						
Пром. выпуск	Трубочка со сгущенкой	1/60	135,30	3,48	8,58	11,04
Пром. выпуск	Пюре фруктовое	1/90	57,60	0,00	0,00	14,40
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		1/350	195,72	3,88	8,68	25,52
Итого за день пребывания:		1915	1859,55	78,88	68,27	232,40

Меню 10 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/50	5,65	0,35	0,05	0,95
М 2017, № 210	Омлет натуральный	1/200	386,30	18,60	33,10	3,50
ТТК № 2147-22я	Бутерброд "Школьный"	1/45	116,70	4,40	5,10	13,30
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Пром.выпуск	Маффин в ассортименте	1/70	175,36	3,64	1,44	36,96
Итого за завтрак:		1/565	765,84	28,51	41,04	70,61
Обед						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
М 2016*, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	167,32	8,60	8,40	14,33
Пром.выпуск	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/200/5	306,8	12,8	12,4	36,0
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	100,59	0,21	0,95	22,80
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	113,84	3,04	0,32	24,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Итого за обед:		1/845	824,90	28,55	22,82	126,33
Полдник						
Пром.выпуск	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,0	0,2	20,2
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		1/620	172,58	3,38	0,74	38,10
Итого за день пребывания:		2030	1763,32	60,44	64,60	235,04

Меню 11 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
173/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	1/200	111,12	6,93	4,48	10,77
М 2017*, №16	Ветчина (порциями)	1/20	55,70	4,52	4,18	0,00
Пром.выпуск	Батон	1/25	64,59	1,93	0,75	12,53
Н2020*54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Пром.выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	132,92	3,75	3,88	20,75
Итого за завтрак:		1/570	392,33	17,43	13,29	50,75
Обед						
М2016/№46	Винегрет овощной с зеленым горошком	1/100	125,12	1,4	10,04	7,29
М 2017*, № 113	Суп лапша-домашняя на курином бульоне	1/250	106,38	2,6	5,50	11,62
М2016/№321	Плов из птицы (бедро)	1/200	318,00	9,80	12,24	42,16
Н2020*№54-64хн	Компот из изюма	1/200	110,40	0,60	0,00	27,00
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Итого за обед:		1/800	684,49	17,20	18,29	112,77
Полдник						
Пром.выпуск	Кекс в ассортименте	1/80	285,44	4,40	15,04	33,12
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82
Итого за полдник:		1/500	371,42	6,78	15,58	51,02
Итого за день пребывания:		1870	1448,24	41,41	47,16	214,54

Меню 12 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	1/30/30	9,81	0,54	0,09	1,71
М 2017*, № 9	Закрытый бутерброд (булка "Пикник", котлета "Домашняя")	1/40/70	164,92	10,42	9,40	9,66
П 2020**, № 54-7гн	Какао с молоком	1/200	120,80	4,10	6,00	12,60
Пром.выпуск	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	1/180	79,92	0,72	0,72	17,64
Итого за завтрак:		1/550	375,45	15,78	16,21	41,61
Обед						
ТТК№3	Салат "Зайчик"	1/100	186,03	3,33	10,67	19,17
М 2017*, № 102 М2016*№60	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с мясом птицы	1/250/15	138,51	5,84	5,31	16,84
123/2016	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	73,60	2,48	0,32	15,20
ТТК № 1004-18 а	Грудка куриная в сухарях	1/100	167,20	20,60	7,20	5,00
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,92	6,60	5,40	31,73
П 2018, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,4	0,0	0,0	18,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		1/925	979,60	42,21	29,56	136,18
Полдник						
Пром.выпуск	Трубочка со сгущенкой	1/60	135,30	3,48	8,58	11,04
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	86,60	1,0	0,2	20,2
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		1/460	224,72	4,88	8,88	31,32
Итого за день пребывания:		1935	1579,77	62,87	54,65	209,11

Меню 13 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	1/250	370,21	10,28	13,17	52,64
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, № 209	Яйцо вареное	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
54-6гн.2020	Чай с молоком и сахаром	1/180	58,02	1,35	1,26	10,32
Пром.выпуск	Мини рулет в глазури	1/40	145,60	2,40	4,80	23,20
Итого за завтрак:		1/555	772,18	22,48	31,58	99,51
Обед						
ТТК№105-17	Салат "Закусочный"	1/100	244,72	10,59	22,00	1,09
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	106,50	2,00	5,90	11,35
ТТК№2188-23а	Пельмени "Хабаровские" с маслом сливочным	1/200/5	404,25	19,51	13,25	51,74
ТТК № 2140	Компот из компотной смеси	1/200	82,70	0,70	0,30	19,30
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Итого за обед:		1/815	953,12	35,60	42,00	108,18
Полдник						
Пром.выпуск	Фруктовые кусочки Фрутоняня	1/15	44,20	0,00	0,00	11,05
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром.выпуск	Молочный коктейль в ассортименте	1/200	92,20	5,80	0,20	16,80
Итого за полдник:		1/415	139,22	6,20	0,30	27,93
Итого за день пребывания:		1785	1864,52	64,28	73,88	235,62

Меню 14 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК № 907	Сырники из творога со сгущенным молоком	1/60/10	126,33	10,20	2,05	16,77
М 2017*, № 175	Каша молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200	246,20	5,80	10,60	31,90
ТТК № 2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	136,25	6,57	6,65	12,53
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Пром. выпуск	Круассан "Яшкино"	1/45	85,40	2,90	3,20	11,25
Итого за завтрак:		1/560	676,01	26,99	23,85	88,35
Обед						
ТТК № 2143	Салат "Нежность"	1/100	101,52	4,77	7,08	4,68
М 2017*, № 108, 109 М 2016* № 60	Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы	1/250/15	133,96	3,95	4,64	19,10
ТТК № 490а-21д	Котлета "Петушок" с соусом белым основным	1/100	140,18	11,52	7,30	7,10
М 2017/№ 304	Рис отварной	1/180	251,57	4,38	6,45	44,00
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	100,59	0,21	0,95	22,80
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Итого за обед:		1/895	842,77	27,63	26,97	122,38
Полдник						
Пром. выпуск	Мармелад жевательный	1/70	218,40	3,50	0,00	51,10
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	86,60	1,0	0,2	20,2
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		1/470	307,82	4,90	0,30	71,38
Итого за день пребывания:		1925	1826,60	59,52	51,12	282,11

Меню 15 день						
№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017, № 395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	270,76	19,82	5,08	36,44
ТТК № 2147-22я	Бутерброд "Школьный"	1/45	116,70	4,40	5,10	13,30
Н2020*54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Пром.выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	132,92	3,75	3,88	20,75
Итого за завтрак:		1/555	548,38	28,27	14,06	77,19
Обед						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, фрикадельками п/ф со сметаной	1/250/25/10	121,00	4,48	7,32	9,30
ТТК №2151	Котлета "Вкусняшка" с соусом томатным	1/100	139,10	12,05	6,10	9,00
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,4	5,5	6	24,6
П 2018, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,4	0,0	0,0	18,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		1/925	668,24	26,49	20,28	94,94
Полдник						
Пром.выпуск	Мини рулет в глазури	1/40	145,60	2,40	4,80	23,20
Пром.выпуск	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		1/460	356,32	6,10	6,00	69,48
Итого за день пребывания:		1940	1572,94	60,86	40,34	241,61

Калорийность суточного рациона с учётом 10 %-го увеличения в день на каждого ребёнка				
	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
НОРМА завтраки	517,0-646,25	16,94-21,18	17,38-21,73	73,7-92,13
<i>Средняя за завтраки</i>	618,96	21,18	21,70	84,73
НОРМА обеды	775,5-904,75	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,9
<i>Средняя за обеды</i>	850,33	29,63	30,39	114,57
НОРМА полдники	258,5-387,75	8,47-12,7	8,69-13,04	36,85-55,28
<i>Средняя за полдник</i>	314,14	8,48	8,72	50,44
Итого, норма	1551,0-1938,75	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38
<i>Итого, факт</i>	1791,56	59,55	61,60	249,74

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермь 2001 г.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.
5. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016.
6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2013.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004.
8. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях. М 2022 г.