

СОГЛАСОВАНО

Директор лагеря
Грачева К.Н.

" 23 апреля 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

С.А. Калиновский

2024г.

Меню приготавливаемых блюд для детей на детские
оздоровительные лагеря дневного пребывания при МБОУ

г.Иркутска на лето 2024 года

(7-11 лет)

Меню 1 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
M2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/250	298,4	7,30	12,80	38,50
ТТК№2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	136,25	6,57	6,65	12,53
M 2017№ 209	Яйцо вареное	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
H2020№54-7гн	Какао с молоком	1/200	120,64	4,11	6,00	12,55
Пром.выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
Итого за завтрак:		570	698,31	26,26	31,95	76,43
Обед						
M2022№54-4з M2017№71	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский, огурец)	1/50/50	18,50	1,00	0,10	3,40
M2017№88	Щи из свежей капусты с картофелем и куриными фрикадельками п/ф со сметаной	1/200/14/10	111,54	5,54	6,34	8,08
ТТК№2024-20д ТТК№2277	Бифштеке "Богатырь" с соусом "Помидорка"	1/70/30	179,36	13,73	12,76	2,40
M 2017 № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,92	6,6	5,4	31,73
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженной 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:		854	726,86	29,88	26,10	93,11
Полдник						
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	146,35	7,2	4,07	20,2
Пром.выпуск	Плоды и ягоды свежие (Нектарин)	2/90	76,68	1,62	0,20	17,10
Итого за полдник:		380	223,03	8,85	4,27	37,30
Итого за день пребывания:		1804	1648,20	64,99	62,32	206,84

Меню 2 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТГК№2212	Сырники из творога с цукатами с соусом "Янтарным"	1/60/10	182,28	9,50	8,20	17,62
М2017№173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	1/250	370,21	10,28	13,17	52,64
ТГК№2276	Консервированные фрукты (персик)	1/50	43,8	0,15	0,00	10,8
Пром.выпуск	Батон	2/25	128,94	3,86	1,50	25
Н2020№54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Итого за завтрак:		620	753,23	24,09	22,87	112,76
Обед						
П2013№48	Салат из квашеной капусты с луком	1/100	109,3	1,60	10,1	3,00
М2017№113,114	Суп лапша - домашняя на мясном бульоне	1/200	84,8	2,00	4,40	9,30
М2016№294	Бефстроганов из отварной говядины	1/100	155,75	12,92	10,35	2,73
М2017№128	Картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,6
П 2013 № 620	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,4	0,00	0,00	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:		870	833,24	26,08	36,72	99,61
Полдник						
Пром.выпуск	Ватрушка с творогом	1/110	221,50	7,10	8,70	28,70
Пром.выпуск	Молочный коктейль в ассортименте (инд.уп)	1/200	119,20	5,80	3,20	16,80
Итого за полдник:		310	340,70	12,90	11,90	45,50
Итого за день пребывания:		1800	1927,17	63,07	71,49	257,87

Меню 3 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М2017№133, №71	Овощи натуральные свежие (помидор), кукуруза консервированная	1/50/30	26,30	1,15	0,10	5,20
ТТК№2255	Омлет "Минутка"	1/200	177,06	20,10	9,14	3,60
ТТК№2263-24м	Повидло (порциями)	1/20	52,24	0,06	0,00	13,00
Пром.выпуск	Батон	2/25	128,94	3,86	1,50	25
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Итого за завтрак:		550	466,37	26,69	12,09	62,70
Обед						
ТТК№103-17	Салат "Обжорка с вегетарианской"	1/100	196,03	3,82	18,15	4,35
М 2017 № 82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	1/200/10	87,30	1,65	4,90	9,15
М2017№244	Плов из отварной говядины	1/200	383,68	20,40	19,12	32,50
П2013№519	Напиток из шиповника	1/200	96,70	0,70	0,30	22,80
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,88	1,52	0,16	9,84
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		790	948,53	31,45	43,29	108,28
Полдник						
Пром.выпуск	Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассорт. (ДМК)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/200	207,90	3,30	1,10	46,20
Итого за полдник:		400	371,30	8,50	6,10	70,60
Итого за день пребывания:		1740	1786,20	66,64	61,48	241,58

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 вермишелью	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
М2004№684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (зефир в шоколаде)	1/50	42,10	0,10	2,50	4,80
Пром.выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
Итого за завтрак:		570	386,67	12,90	15,55	48,78
Обед						
М2017№24	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	72,24	0,96	6,00	3,60
М 2016№ 95	Суп с рыбными консервами (сайра)	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47
М 2017№ 259	Жаркое по- домашнему (говядина)	1/200	434,90	14,00	33,70	18,90
ТТК№2097	Напиток из свежемороженной ягоды	1/200	66,51	0,18	0,07	16,29
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:		790	916,14	27,88	47,34	94,64
Полдник						
Пром.выпуск	Сдоба "Майская"	1/100	300,30	3,20	5,90	58,60
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	1/200	83,16	1,98	0,44	17,82
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	146,35	7,2	4,07	20,2
Итого за полдник:		500	529,81	12,41	10,41	96,62
Итого за день пребывания:		1860	1832,62	53,19	73,30	240,04

Меню 5 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/250	377,68	10,37	15,80	48,50
М 2017 № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,80	2,10	6,60	13,00
Н2020№54-2гп	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Пром.выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
Пром.выпуск	Булочка с изюмом	1/50	78,16	2,30	3,20	10,04
Итого за завтрак:		560	666,51	16,90	26,35	90,44
Обед						
ТТК№105-17	Салат "Закусочный"	1/100	244,72	10,59	22,00	1,09
ТТК№2275	Солянка мясная по - домашнему со сметаной	1/200/10	113,42	5,98	8,86	2,44
ТТК№2279	Лимон (порциями)	1/10	1,65	0,09	0,01	0,30
ТТК№490а-21 ТТК№2278	Котлета "Петушок" с соусом "Фирменным"	1/70/30	162,32	11,78	8,40	9,90
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 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:		900	1088,08	39,92	47,00	126,35
Полдник						
Пром.выпуск	Пиоре фруктовое	1/125	55,70	0,50	0,50	12,30
Пром.выпуск	Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассорт. (ДМК)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Пром.выпуск	Эскимо в стаканчике (сливочное)	1/70	167,58	2,59	10,50	15,68
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (Баранка)	1/40	75,10	2,10	1,90	12,40
Итого за полдник:		435	461,78	10,39	17,90	64,78
Итого за день пребывания:		1895	2216,37	67,21	91,25	281,57

Меню 6 день

Меню 6 день						
№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М2020№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	197,70	7,10	6,50	27,70
ТТК № 2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	136,25	6,57	6,65	12,53
Н2020№54-6гп	Чай с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
Пром.выпуск	Плоды и ягоды свежие (Нектарин)	2/90	76,68	1,62	0,20	17,10
Итого за завтрак:		625	463,63	16,79	14,75	65,93
Обед						
ТТК№2143	Салат "Нежность"	1/100	101,52	4,77	7,08	4,68
М 2017 № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	108,37	4,39	4,21	13,23
М2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	73,60	2,48	0,32	15,20
ТТК № 2063 ТТК№2277	Котлета "Особая" с соусом "Помидорка"	1/70/30	187,26	10,77	10,66	12,06
ТТК№2247	Каша рассыпчатая булгур	1/180	241,88	8,3	4,68	41,64
М2017№342	Компот из яблок	1/200	113,60	0,16	0,16	27,88
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:		900	1057,93	37,27	28,09	164,01
Полдник						
Пром.выпуск	Сдоба "Славная"	1/75	235,90	5,70	3,90	44,50
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	146,35	7,2	4,07	20,2
М 2004№ 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		475	385,07	13,33	8,07	64,78
Итого за день пребывания:		2000	1906,63	67,39	50,91	294,72

Меню 7 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/50	5,65	0,35	0,05	0,95
ТТК № 2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/250	436,69	13,13	13,13	66,50
ТТК№2274	Бутерброд "Оригинальный"	1/50	154,44	9,02	7,44	12,85
Н 2020№ 54-7гп	Чай с сахаром и лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Итого за завтрак:		550	624,78	22,80	20,62	87,00
Обед						
M2022№54-4з. M2017№133	Овощи в нарезке (перец болгарский), кукуруза консервированная	1/50/50	38,85	1,65	0,05	7,95
M2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/200/10	92,60	1,85	5,00	10,05
ТТК№2203	Горбуша запеченная "Каравелла"	1/100	183,48	15,46	12,20	2,96
M2017№310	Картофель отварной	1/180	170,78	3,43	5,18	27,61
П2013№620	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	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:		880	768,82	28,23	23,30	111,55
Полдник						
Пром. выпуск	Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассорт. (ДМК)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Пром. выпуск	Молочный коктейль в ассортименте (инд. уп)	1/200	119,20	5,80	3,20	16,80
Итого за полдник:		400	282,60	11,00	8,20	41,20
Итого за день пребывания:		1830	1676,20	62,03	52,12	239,75

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№ 209	Яйцо вареное	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
Н2020№54-7гп	Какао с молоком	1/200	120,64	4,11	6,00	12,55
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
ТГК№2276	Фрукты консервированные (персик)	1/50	43,8	0,15	0,00	10,8
Итого за завтрак:		575	655,56	19,54	25,40	87,20
Обед						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
М2017№108,109	Суп картофельный с клецками	1/200	104,50	2,8	3,70	15,00
П2013№364	Азу из говядины	1/200	252,24	16,31	13,00	17,5
ТГК№2257	Кисель из свежемороженой ягоды	1/200	123,43	0,32	1,07	28,13
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:		790	710,28	26,37	18,84	108,81
Полдник						
Пром. выпуск	Слойка "Свердловская"	1/75	218,50	4,70	6,90	34,40
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп.)	1/200	146,35	7,2	4,07	20,2
М 2004 № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		475	367,67	12,33	11,07	54,68
Итого за день пребывания:		1840	1733,51	58,24	55,31	250,69

Меню 9 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
M2017№174	Каша молочная вязкая кукурузная	1/250	396,80	9,00	13,20	60,50
ТТК№907	Сырники из творога с молоком сгущенным	1/60/10	175,38	10,20	7,50	16,77
M2017№1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,80	2,10	6,60	13,00
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Итого за завтрак:		555	773,81	22,82	28,65	106,17
Обед						
ТТК№3-07	Салат "Зайчик"	1/100	186,03	3,33	10,67	19,17
П2001№34	Свекольник с мясными фрикадельками п/ф КП со сметаной	1/200/14/10	95,20	1,80	6,00	8,50
ТТК№2272 ТТК№2277	Голень запеченная с соусом "Помидорка"	1/80/20	261,48	20,98	19,64	0,20
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:		904	1059,03	39,81	42,99	128,22
Полдник						
Пром. выпуск	Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассорт. (ДМК)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Пром. выпуск	Эскимо в стаканчике (сливочное)	1/70	167,58	2,59	10,50	15,68
Пром. выпуск	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/200	207,90	3,30	1,10	46,20
Итого за полдник:		470	538,88	11,09	16,60	86,28
Итого за день пребывания:		1929	2371,72	73,72	88,24	320,67

Меню 10 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М2017№71, №131	Овощи натуральные свежие (огурец), горошек зеленый консервированный	1/50/50	25,75	1,90	0,15	4,20
ТТК№2255	Омлет "Минутка"	1/200	177,06	20,10	9,14	3,60
ТТК № 2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	116,70	4,40	5,10	13,30
Пром.выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
Н2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	90,44	3,77	3,44	11,10
Итого за завтрак:		570	474,42	32,10	18,58	44,70
Обед						
М2022№54-4з	Овощи в нарезке (перец болгарский)	1/100	25,70	1,30	0,10	4,90
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	1/200/10	92,60	1,85	5,00	10,05
М2017№244	Плов из отварной говядины	1/200	383,68	20,40	19,12	32,50
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	100,59	0,21	0,95	22,80
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:		810	834,27	30,16	26,15	119,57
Полдник						
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	1/200	83,16	1,98	0,44	17,82
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп.)	1/200	146,35	7,2	4,07	20,2
Итого за полдник:		400	229,51	9,21	4,51	38,02
Итого за день пребывания:		1780	1538,20	71,47	49,24	202,29

Меню 11 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
M2017№120	Суп молочный с вермишелью	1/250	136,18	5,47	4,70	18,00
M2017№7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	141,10	5,00	7,50	13,40
M2004№684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром.выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (Печенье сливочное)	1/20	83,16	1,50	1,96	14,88
ТГК№2263	Повидло (порциями)	1/20	52,24	0,06	0,00	13,00
Итого за завтрак:		560	479,97	14,36	15,01	71,86
Обед						
M2017№24	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	72,24	0,96	6,00	3,60
M2016№95	Суп с рыбными консервами (сайра)	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47
M2017№392	Пельмени мяные "Марлин" с маслом сливочным	1/200/5	306,8	12,80	12,40	36,0
П2013№519	Напиток из шиповника	1/200	96,70	0,70	0,30	22,80
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:		805	841,22	27,76	26,38	123,19
Полдник						
Пром.выпуск	Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассорт. (ДМК)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Пром.выпуск	Эскимо в стаканчике (сливочное)	1/70	167,58	2,59	10,50	15,68
Пром.выпуск	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/200	207,90	3,30	1,10	46,20
Итого за полдник:		470	538,88	11,09	16,60	86,28
Итого за день пребывания:		1835	1860,07	53,21	57,99	281,33

Меню 12 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М2017№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
Н2020№54-бгн	Чай с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
Итого за завтрак:		560	686,03	22,16	27,67	87,09
Обед						
ТТК№105-17	Салат "Закусочный"	1/100	244,72	10,59	22,00	1,09
М 2017№ 82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	1/200/10	87,30	1,65	4,90	9,15
М2017№246	Гуляш из говядины	1/100	193,24	13,36	14,08	3,27
М2017№128	Картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,60
П2013№620	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
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:		890	1031,64	35,72	52,96	103,03
Полдник						
Пром. выпуск	Фруктовые кусочки Фрутония	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	Сок фруктовый (инд.уп)	1/200	146,35	7,23	4,07	20,20
Итого за полдник:		415	193,37	7,63	4,17	31,33
Итого за день пребывания:		1865	1911,04	65,51	84,80	221,45

Меню 13 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК№907 ТТК№2261	Сырники из творога с соусом "Рубин"	1/60/10	145,40	6,90	3,92	20,63
П2013№271	Плов с сухофруктами	1/250	442,08	7,00	6,12	89,75
ТТК№2147	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
Итого за завтрак:		565	786,01	19,82	16,49	139,58
Обед						
ТТК№103-17	Салат "Обжорка с ветчиной"	1/100	196,03	3,82	18,15	4,35
М 2017 № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	108,37	4,39	4,21	13,23
М2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	73,60	2,48	0,32	15,20
ТТК № 1004-18	Грудка куриная в сухарях	1/100	179,06	15,60	10,74	5,00
М 2017 № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,92	6,60	5,40	31,73
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	82,7	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:		900	1073,38	39,99	40,10	138,13
Полдник						
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/200	207,90	3,30	1,10	46,20
Пром.выпуск	Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассорт. (ДМК)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Итого за полдник:		400	371,30	8,50	6,10	70,60
Итого за день пребывания:		1865	2230,69	68,31	62,69	348,31

Меню 14 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	1/30/30	9,81	0,54	0,09	1,71
ТТК2063	Котлета "Особая"	1/70	187,26	10,77	10,66	12,06
Пром. выпуск	Булочка "Пикник"	1/40	131,04	2,10	3,76	22,20
Н2020№54-7гн	Какао с молоком	1/200	120,80	4,10	6,00	12,60
Пром. выпуск	Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассорт. (ДМК)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Итого за завтрак:		570	612,31	22,71	25,51	72,97
Обед						
ТТК№2143	Салат "Нежность"	1/100	101,52	4,77	7,08	4,68
М 2017№ 108,109	Суп картофельный с клецками	1/200	104,50	2,80	3,70	15,00
ТТК№2204	Горбуша, запеченная под маринадом	1/100	173,06	12,05	10,74	7,05
М2017№304	Рис отварной	1/180	251,57	4,38	6,45	44,00
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженной ягоды	1/200	100,59	0,21	0,95	22,80
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:		880	962,94	30,61	29,90	142,85
Полдник						
Пром. выпуск	Ватрушка с творогом	1/110	221,50	7,10	8,70	28,70
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	146,35	7,2	4,07	20,2
М 2004№ 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		510	370,67	14,73	12,87	48,98
Итого за день пребывания:		1960	1945,92	68,05	68,28	264,80

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	1/200/5	270,76	19,82	5,08	36,44
ТТК№2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	136,25	6,57	6,65	12,53
Н2020№54-3гп	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:		575	567,93	30,44	15,61	76,42
Обед						
ТТК№2271	Салат "Иркутский"	1/100	193,60	9,40	15,20	4,80
М2017№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	62,56	1,64	1,76	10,04
ТТК№2024-20 ТТК№2277	Бифитеке "Богатырь" с соусом "Помидорка"	1/70/30	179,36	13,73	12,76	2,40
ТТК№2247	Каша рассыпчатая булгур	1/180	241,88	8,3	4,68	41,64
П 2013№ 620	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	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		880	983,50	39,47	35,38	126,80
Полдник						
Пром.выпуск	Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассорт. (ДМК)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Пром.выпуск	Эскимо в стаканчике (сливочное)	1/70	167,58	2,59	10,50	15,68
Пром.выпуск	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	1/200	83,16	1,98	0,44	17,82
Итого за полдник:		470	414,14	9,77	15,94	57,90
Итого за день пребывания:		1925	1965,57	79,68	66,93	261,12

Калорийность суточного рациона с учётом 10 %-го увеличения в день на каждого ребёнка				
	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
Итого, норма	1,645-1997,5	53,9-65,45	55,3-67,15	234,5-284,75
Итого, факт	1903,34	65,51	66,42	260,87

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.