

СОГЛАСОВАНО

Директор лагеря

" " 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

И.А. Прошина

" 6 " 2022г.



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

г.Иркутска на лето 2022 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
Пром.выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,68	5,20	5,32	0,00
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (конфета)	1/15	47,60	0,00	0,00	11,90
Итого за завтрак:		1/560	601,82	22,98	23,22	75,23
Обед						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/10	112,72	2,25	6,00	12,43
ТТК № 517-19 м	Тефтели куриные "Лунтик" с соусом томатным	1/100	148,78	11,35	8,02	7,80
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,92	6,6	5,4	31,73
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	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:		1/890	651,76	24,31	15,72	103,26
Полдник						
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (Булочка сладкая в ассортименте)	1/50	130,96	3,88	2,36	23,55
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	86,60	1,0	0,2	20,2
М 2017*, № 338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	1/180	79,92	0,72	0,72	17,64
Итого за полдник:		1/430	297,48	5,60	3,28	61,39
Итого за день пребывания:			1551,06	52,89	42,22	239,88

Меню 2 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М 2017*, № 213	Омлет с запеченным картофелем	1/250	581,00	17,75	45,00	26,25
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2017*, № 16	Ветчина (порциями)	1/20	55,70	4,52	4,18	0,00
Н 2020****, № 54-2гн	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Пром. выпуск	Печенье сахарное	1/55	228,71	4,13	5,39	40,92
Итого за завтрак:		1/550	956,28	28,53	55,32	86,07
Обед						
М 2016**, № 32	Салат из свеклы с сыром	1/100	132,74	4,69	9,5	7,12
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	1/250	98,22	2,6	2,78	15,70
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:		1/920	910,8	29,27	37,84	113,29
Полдник						
Пром. выпуск	Гематоген	1/30	192,30	1,50	12,30	18,90
Пром. выпуск	Молочный коктейль "Чудо"	1/200	92,20	5,80	0,20	16,80
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		1/430	2,82	7,70	12,60	35,78
Итого за день пребывания:			1869,90	65,50	105,76	235,14

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	1/250	370,21	10,28	13,17	52,64
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром. выпуск	Кондитерское изделие (конфета)	1/15	47,60	0,00	0,00	11,90
Итого за завтрак:		1/560	606,21	22,14	15,41	94,74
Обед						
ТТК № 3	Салат "Зайчик"	1/100	186,03	3,33	10,67	19,17
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	106,50	2,00	5,90	11,35
М 2017*, № 291	Плов из птицы (куриная грудка)	1/200	297,70	17,90	8,90	36,50
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
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	878,29	28,71	26,29	131,71
Полдник						
Пром. выпуск	Пирожное бисквитное "Бонди"	1/30	284,55	21,30	15,75	14,40
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
М 2017*, № 338	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
Итого за полдник:		1/450	495,27	25,00	16,95	60,68
Итого за день пребывания:			1979,77	75,85	58,65	287,13

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
Пром.выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,68	5,20	5,32	0,00
54-9гн/2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Пром.выпуск	Круассан с вареной сгущенкой	1/60	142,36	0,88	1,24	31,92
Итого за завтрак:		1/555	502,79	17,28	15,51	73,52
Обед						
М 2004***, № 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	Булочка с посыпкой	1/50	130,96	3,88	2,36	23,55
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:		1/450	220,38	5,28	2,66	43,83
Итого за день пребывания:			1761,49	54,13	70,82	226,90

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
Пром.выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2017*, № 14	Масло (порциями)	1/10	66,09	0,08	7,25	0,13
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром.выпуск	Булочка с изюмом	1/50	115,96	2,38	1,36	23,55
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (конфета)	1/15	47,60	0,00	0,00	11,90
Итого за завтрак:		1/550	544,15	13,67	17,59	82,79
Обед						
ТТК № 103-17	Салат "Обжорка с ветчиной"	1/100	196,03	3,82	18,15	4,35
М 2017*, № 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	94,95	2,00	5,95	8,35
ТТК № 2006-19м	Котлета "Рыбацкая" с соусом белым основным	1/100	120,98	11,98	5,62	5,62
М 2017*, № 304	Рис отварной	1/180	251,57	4,38	6,45	44,00
Н 2020****, № 54-6 хн	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:		1/890	888,88	25,58	36,72	114,02
Полдник						
Пром.выпуск	Печенье сахарное	2/15	124,94	2,30	2,94	22,32
Пром.выпуск	Молочный коктейль "Чудо"	1/200	92,20	5,80	0,20	16,80
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		1/430	219,96	8,50	3,24	39,20
Итого за день пребывания:			1652,99	47,75	57,55	236,01

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
Пром. выпуск	Багон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,68	5,20	5,32	0,00
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
М 2017*, № 338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	1/180	79,92	0,72	0,72	17,64
Итого за завтрак:		1/625	462,09	14,05	17,49	62,12
Обед						
ТТК № 2143	Салат "Нежность"	1/100	101,52	4,77	7,08	4,68
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	135,55	5,49	5,27	16,54
ТТК № 510	Котлета "Нежная" с соусом томатным	1/100	123,60	11,35	4,00	10,55
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:		1/930	876,99	35,31	23,03	132,12
Полдник						
Пром. выпуск	Булочка с посыпкой	1/50	130,96	3,88	2,36	23,55
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:		1/450	220,38	5,28	2,66	43,83
Итого за день пребывания:			1559,46	54,64	43,18	238,07

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
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2017*, № 16	Ветчина (порциями)	1/20	55,70	4,52	4,18	0,00
Н 2020****, № 54-7гн	Какао с молоком	1/200	120,80	4,10	6,00	12,60
Пром. выпуск	Пирожное язык слоеное	1/60	148,14	3,78	1,10	30,78
Итого за завтрак:		1/555	825,80	27,46	25,16	122,38
Обед						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	11,30	0,70	0,10	1,90
М 2017*, № 98	Суп крестьянский с крупой со сметаной	1/250/10	74,46	1,50	4,90	6,09
П 2001*****, № 141	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	1/200	213,20	15,90	6,80	22,10
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	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:		1/810	514,50	21,11	13,30	77,59
Полдник						
Пром. выпуск	Гематоген	1/30	192,30	1,50	12,30	18,90
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром. выпуск	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82
Итого за полдник:			278,28	3,88	12,84	36,80
Итого за день пребывания:			1618,58	52,45	51,30	236,77

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
Пром.выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (конфета)	2/15	95,20	0,00	0,00	23,80
Итого за завтрак:		1/555	493,94	15,68	19,50	63,93
Обед						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	1/250	98,22	2,6	2,78	15,70
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
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
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:		1/920	803,27	26,41	20,51	128,26
Полдник						
Пром.выпуск	Булочка с посыпкой	1/50	130,96	3,88	2,36	23,55
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:		1/450	220,38	5,28	2,66	43,83
Итого за день пребывания:			1517,59	47,37	42,67	236,02

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 № 2016	Запеканка из творога с соусом "Янтарным"	1/60/10	144,32	9,55	1,88	22,30
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
М 2017*, № 338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	1/180	79,92	0,72	0,72	17,64
Итого за завтрак:		1/625	583,85	21,48	13,65	93,77
Обед						
ТТК № 2142	Салат "Рыжик"	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
Н 2020****, № 54-6 хн	Компот из изюма	1/200	110,40	0,60	0,00	27,00
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		1/900	963,51	36,71	40,99	111,94
Полдник						
Пром.выпуск	Слойка в ассортименте	1/60	315,84	4,98	19,20	30,78
Пром.выпуск	Молочный коктейль "Чудо"	1/200	92,20	5,80	0,20	16,80
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		1/460	410,86	11,18	19,50	47,66
Итого за день пребывания:			1958,22	69,37	74,14	253,37

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
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2017*, № 16	Ветчина (порциями)	1/20	55,70	4,52	4,18	0,00
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Пром. выпуск	Хлебобулочное изделие (Маффин в ассортименте)	1/70	163,74	1,86	0,94	36,96
Итого за завтрак:		1/565	757,69	28,78	40,37	69,81
Обед						
М 2017*, № 70	Овощи натуральные солёные (огурец)	1/100	10,90	0,80	0,10	1,70
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 (облепиха)	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	814,40	28,25	22,72	124,23
Полдник						
Пром. выпуск	Печенье сахарное	2/15	124,94	2,30	2,94	22,32
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:		1/430	214,36	3,70	3,24	42,60
Итого за день пребывания:			1786,45	60,73	66,33	236,64

Меню 11 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Н 2020****, № 54-20 к	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	197,70	7,10	6,50	27,70
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,68	5,20	5,32	0,00
Н 2020****, № 54-2гн	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Пром. выпуск	Кисломолочный продукт "Растишка"	1/110	96,66	0,73	2,30	18,26
Итого за завтрак:		1/555	453,91	15,16	14,87	64,86
Обед						
М 2016**, № 32	Салат из свеклы с сыром	1/100	132,74	4,69	9,5	7,12
М 2017*, № 113,114	Суп лапша-домашняя на костном бульоне	1/250	106,38	2,6	5,50	11,62
ТТК № 490 а-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
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Итого за обед:		1/880	753,52	26,59	19,80	117,24
Полдник						
Пром. выпуск	Булочка с посыпкой	1/50	130,96	3,88	2,36	23,55
М 2004****, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром. выпуск	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82
Итого за полдник:		1/450	216,94	6,26	2,90	41,45
Итого за день пребывания:			1424,37	48,01	37,57	223,55

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 "Нежная")	1/40/70	100,90	11,00	2,70	8,15
Н 2020****, № 54-7гн	Какао с молоком	1/200	120,80	4,10	6,00	12,60
М 2017*, № 338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	1/180	79,92	0,72	0,72	17,64
Итого за завтрак:		1/550	311,43	16,36	9,51	40,10
Обед						
ТТК № 3	Салат "Зайчик"	1/100	186,03	3,33	10,67	19,17
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	135,55	5,49	5,27	16,54
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:		1/890	903,04	39,38	29,20	120,68
Полдник						
Пром. выпуск	Пирожное бисквитное "Бонди"	1/30	284,55	21,30	15,75	14,40
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:		1/430	373,97	22,70	16,05	34,68
Итого за день пребывания:			1588,44	78,44	54,76	195,46

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
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Пром. выпуск	Кондитерское изделие (конфета)	2/15	95,20	0,00	0,00	23,80
Итого за завтрак:		1/555	690,26	20,08	21,02	105,19
Обед						
ТТК № 103-17	Салат "Обжорка с ветчиной"	1/100	196,03	3,82	18,15	4,35
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	106,50	2,00	5,90	11,35
ТТК № 2068	Горбуша запеченная "Золотая рыбка"	1/100	179,50	23,10	8,70	2,20
М 2017*, № 310	Картофель отварной	1/180	170,78	3,43	5,18	27,61
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:		1/895	850,46	35,85	38,78	89,51
Полдник						
Пром. выпуск	Гематоген	1/30	192,30	1,50	12,30	18,90
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
М 2017*, № 338	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
Итого за полдник:		1/450	403,02	5,20	13,50	65,18
Итого за день пребывания:			1943,74	61,13	73,30	259,88

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 с соусом "Янтарным"	1/60/10	121,11	9,53	1,39	17,62
М 2017*, № 175	Каша молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200	246,20	5,80	10,60	31,90
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,68	5,20	5,32	0,00
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром. выпуск	Печенье сахарное	1/35	145,75	2,68	3,43	26,04
Итого за завтрак:		1/550	649,03	25,54	21,59	88,14
Обед						
М 2004***, № 85	Кукуруза с яйцом и луком	1/100	103,80	2,80	8,60	3,80
М 2017*, № 108,109	Суп картофельный с клёцками на костном бульоне	1/250	131,00	3,60	4,60	18,80
М 2017*, № 291	Плов из птицы (куриная грудка)	1/200	297,70	17,90	8,90	36,50
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	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:		1/800	748,04	27,31	23,60	106,60
Полдник						
Пром. выпуск	Мини рулет	1/40	124,94	2,30	2,94	22,32
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:		1/440	214,36	3,70	3,24	42,60
Итого за день пребывания:			1611,43	56,55	48,43	237,34

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
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
М 2017*, № 16	Ветчина (порциями)	1/20	55,70	4,52	4,18	0,00
Н 2020****, № 54-2гн	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Пром. выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	109,99	0,83	2,63	20,75
Итого за завтрак:		1/555	527,32	27,30	12,64	76,09
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
ТТК № 517-19 м	Тефтели куриные "Лунтик" с соусом томатным	1/100	148,78	11,35	8,02	7,80
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:		1/890	724,24	29,91	23,28	98,77
Полдник						
Пром. выпуск	Пирожное бисквитное "Бонди"	1/30	284,55	21,30	15,75	14,40
Пром. выпуск	Молочный коктейль "Чудо"	1/200	92,20	5,80	0,20	16,80
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Итого за полдник:		1/430	379,57	27,50	16,05	31,28
Итого за день пребывания:			1631,13	84,71	51,97	206,14

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений, Москва 2017 г.

**Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва 2016 г.

***сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, Новосибирск 2020 г.

*****Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2018 г.

*****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 2001 г.

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>	597,77	21,10	21,52	79,92
НОРМА обеды	775,5-904,75	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,9
<i>Средняя за обеды</i>	821,34	29,75	28,30	111,92
НОРМА полдники	258,5-387,75	8,47-12,7	8,69-13,04	36,85-55,28
<i>Средняя за полдник</i>	296,84	9,78	8,76	44,72
Итого, норма	1551,0-1938,75	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38
<i>Итого, факт</i>	1715,94	60,63	58,58	236,55