

СОГЛАСОВАНО

Директор лагеря

Придатченкова

К. В.

МБОУ

г. Иркутск

23. апреля 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУП «Комбинат питания г. Иркутск»

С. А. Калиновский

«Комбинат

питания

2024г.

г. Иркутск»

23. апреля



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

г.Иркутска на лето 2024 года

с 12-ти 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
ТГК№2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	136,25	6,57	6,63	12,53
M 2017№ 209	Яйце вареное	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
H2020№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
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	1/250/14/10	135,33	6,73	7,69	9,80
ТГК№2024-20д ТГК№2277	Бифштек "Богатырь" с соусом "Помидорка"	1/70/30	179,36	13,73	12,76	2,40
M 2017№ 309	Макаронные изделия отварные	1/200	224,32	7,33	6	35,25
ТГК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	100,59	0,21	0,95	22,80
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		994	936,68	36,92	28,64	132,81
Полдник						
Пром. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	146,35	7,2	4,07	20,2
Пром. выпуск	Фрукты 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:		1944	1858,02	72,03	64,86	246,54

Меню 2 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК№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 пшениной крупы	1/250	370,21	10,28	13,17	52,64
ТТК№2216	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	1/100	109,3	1,60	10,1	3,00
М2017№113,114	Суп лапша - домашняя на мясном бульоне	1/250	106,38	2,60	5,50	11,62
М2016№294	Бефстроганов из отварной говядины	1/100	155,75	12,92	10,35	2,73
М2017№128	Картофельное пюре	1/200	222,32	4,13	12,20	24,00
П 2013 № 620	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витощка"	1/200	74,4	0,00	0,00	18,60
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		970	946,73	29,17	39,29	119,11
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:		1900	2040,66	66,16	74,06	277,37

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	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 ветчиной"	1/100	196,03	3,82	18,15	4,35
М 2017 № 82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	1/250/10	106,50	2,00	5,90	11,35
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	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		870	1038,05	34,08	44,53	125,24
Полдник						
Пром. выпуск	Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассортименте (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:		1820	1875,72	69,27	62,72	258,54

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)	2/50	84,20	0,20	5,00	9,60
Пром. выпуск	Вагел	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
Итого за завтрак:		620	428,77	13,00	18,05	53,58
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)	1/250	167,32	8,60	8,40	14,33
М 2017 № 259	Жаркое по-домашнему (говядина)	1/200	434,90	14,00	33,70	18,90
ТГК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	66,51	0,18	0,07	16,29
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		870	1019,55	31,66	49,31	112,28
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:		1990	1978,13	57,07	77,77	262,48

Меню 5 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТГК№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№54-2гн	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						
ТГК№105-17	Салат "Закусочный"	1/100	244,72	10,59	22,00	1,09
ТГК№2275	Соянка мясная по - домашнему со сметаной	1/250/10	141,71	7,47	11,07	3,05
ТГК№2279	Лимон (порциями)	1/10	1,65	0,09	0,01	0,30
ТГК№490а ТГК№2278	Котлета "Пегушок" с соусом "фирменный"	1/70/30	162,32	11,78	8,40	9,90
М 2017 № 304	Рис отварной	1/200	279,60	4,80	7,20	48,90
ТГК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	82,70	0,70	0,30	19,30
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		990	1191,28	43,35	50,12	141,70
Полдник						
Пром. выпуск	Пюре фруктовое	1/125	55,70	0,50	0,50	12,30
Пром. выпуск	Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассортименте (ДМС)	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:		1985	2319,57	70,64	94,37	296,92

Меню 6 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
Н2020№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№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,88	1,52	0,16	9,84
Пром. выпуск	Фрукты и ягоды свежие (Нектарин)	2/90	76,68	1,62	0,20	17,10
Итого за завтрак:		645	510,51	18,31	14,91	75,77
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
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	1/200	268,80	9,2	5,2	46,3
М2017№342	Компот из яблок	1/200	113,60	0,16	0,16	27,88
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		990	1158,91	40,79	29,83	181,82
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:		2110	2054,49	72,43	52,81	322,37

Меню 7 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М2017№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
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
Н 2020 № 54-7гп	Чай с сахаром и лимоном	1/200	120,80	4,10	6,00	12,60
Итого за завтрак:		600	834,78	30,40	27,02	117,50
Обед						
М2022№54-4з, М2017№133	Овощи в нарезке (перец болгарский), кукуруза консервированная	1/50/50	38,85	1,65	0,05	7,95
М2017№96	Расходник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	112,72	2,25	6,00	12,43
ТТК№2203	Горбуша запеченная "Каривелла"	1/100	183,48	15,46	12,20	2,96
М2017№310	Картофель отварной	1/200	190,08	3,80	5,80	30,67
П2013№620	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		980	878,11	31,08	25,19	131,77
Полдник						
Пром. выпуск	Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассортименте (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:		1980	1995,49	72,48	60,41	290,47

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 № 54-7гг	Какао с молоком	1/200	120,80	4,10	6,00	12,60
Пром. выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82
ТГК № 2276	Фрукты консервированные (персик)	1/50	43,8	0,15	0,00	10,8
Итого за завтрак:		605	724,69	21,21	25,73	102,07
Обед						
М2017 № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
М2017 № 108, 109	Суп картофельный с клецками	1/250	131,00	3,60	4,60	18,80
П2013 № 364	Азу из говядины	1/200	252,24	16,31	13,00	17,5
ТГК № 2257	Кнели из плодов и ягод свежзамороженных	1/200	123,43	0,32	1,07	28,13
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		870	806,65	29,25	20,01	127,39
Полдник						
Пром. выпуск	Слойка "Смердловеки"	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:		1950	1899,01	62,79	56,81	284,14

Меню 9 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М2017№174	Каша молочная вязкая кукурузная	1/250	396,80	9,00	13,20	60,50
ТТК№907	Сырники из творога с молоком стученным	1/60/10	175,38	10,20	7,50	16,77
М2017№1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,80	2,10	6,60	13,00
пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Итого за завтрак:		605	891,01	26,62	29,05	130,77
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	1/250/14/10	116,10	2,10	7,30	10,50
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	1/200	224,32	7,33	6,00	35,25
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	82,70	0,70	0,30	19,30
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		994	1149,21	42,36	45,05	143,58
Полдник						
Пром. выпуск	Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассорти. (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	Фрукты 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:		2069	2579,10	80,07	90,70	360,63

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
ТТК2255	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	1/250/10	112,72	2,25	6,00	12,43
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	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		880	901,27	32,08	27,31	131,79
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:		1850	1605,20	73,39	50,40	214,51

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 изделия (Печенье сливочное)	1/20	83,16	1,50	1,96	14,88
ГТК №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)	1/250	167,32	8,6	8,40	14,33
M2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/200/5	306,8	12,8	12,4	36,0
M2013№519	Напиток из шиповника	1/200	96,70	0,70	0,30	22,80
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		875	921,64	30,98	28,24	135,89
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	Фрукты 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:		1905	1940,49	56,43	59,85	294,03

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№54-6ги	Чай с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
Пром. выпуск	Багет	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	1/250/10	106,50	2,00	5,90	11,35
М2017№246	Гуляш из говядины	1/100	193,24	13,36	14,08	3,27
М2017№128	Картофельное пюре	1/200	222,32	4,13	12,20	24,00
П2013№620	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витоникс"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		980	1119,76	38,00	55,32	117,47
Полдник						
Пром. выпуск	Фруктовые кусочки Фрутоняя	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 (вид.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:		1955	1999,16	67,79	87,16	235,89

Меню 13 день.

№ рецептуры в сборнике	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК №907 ТТК №2261	Сырники из творога с соусом "Рубин"	1/60/107	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
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
ТТК №721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Итого за завтрак:		615	903,21	23,62	16,89	164,18
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	1/250	135,55	5,49	5,27	16,54
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	1/200	224,32	7,33	6,00	35,25
ТТК №2140	Компот из компотной смеси	1/200	82,7	0,70	0,30	19,30
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		990	1169,84	43,34	41,92	154,80
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:		2005	2444,35	75,46	64,91	389,58

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
ТГК№2063	Когелез "Особая"	1/70	187,26	10,77	10,66	12,06
Пром. выпуск	Булочка "Пижник"	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						
ТГК№2143	Салат "Нежность"	1/100	101,52	4,77	7,08	4,68
М 2017№ 108,109	Суп картофельный с клецками	1/250	131,00	3,60	4,60	18,80
ТГК№2204	Горбуша, запеченная под маринадом	1/100	173,06	12,05	10,74	7,05
М2017№304	Рис отварной	1/200	279,60	4,80	7,20	48,90
ТГК № 2097	Нашпик из свежзамороженной ягоды	1/200	100,59	0,21	0,95	22,80
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		960	1040,91	32,59	31,63	156,47
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:		2040	2023,89	70,03	70,01	278,42

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
ТГК №2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	136,25	6,57	6,65	12,53
Н2020 №54-3ги	Чай с сахаром и лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,88	1,52	0,16	9,84
Пром. выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	132,92	3,75	3,88	20,75
Итого за завтрак:		595	614,81	31,96	15,77	86,26
Обед						
ТГК №2271	Салат "Иркутский"	1/100	193,60	9,40	15,20	4,80
М2017 №112	Сул картофельный с макаронными изделиями	1/250	98,22	2,60	2,78	15,70
ТГК №2024-20 ТГК №2277	Бифитеке "Богатырь" с соусом "Помидорка"	1/70/30	179,36	13,73	12,76	2,40
ТГК №2247	Каша рассыпчатая булгур	1/200	268,8	9,2	5,2	46,3
П 2013 № 620	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,4	0,0	0,0	18,60
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	140,64	4,56	0,48	29,52
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		970	1092,96	42,85	37,08	146,96
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	Фрукты 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:		2035	2121,91	84,58	68,79	291,12

Калорийность суточного рациона с учётом 10 %-го увеличения в день на каждого ребёнка				
	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
Итого, норма	1904-2312	63-76,5	64,4-78,2	268,1-325,55
Итого, факт	2049	70,04	69,0	286,87

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.