

СОГЛАСОВАНО

Директор лагеря

" " 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А. Калиновский

2025г.

**Меню приготавливаемых блюд для детей на детские
оздоровительные лагеря дневного пребывания при МБОУ
г.Иркутска на лето 2025 года**

(7-11 лет)

Меню 1 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК№2377	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/250	196,58	6,75	5,62	29,75
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
Н2020№54-9гн	Кофейный напиток	1/200	91,1	3,80	3,50	11,10
Пром.выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
Итого за завтрак:		570	566,95	25,40	22,27	66,23
Обед						
М2022№54-4з М2017№71	Овощи свежие в нарезке (перец болгарский, огурец)	1/50/50	18,50	1,00	0,10	3,40
М2017№88	Щи из свежей капусты с картофелем и фрикадельками п/ф МУП КП со сметаной	1/200/14/10	111,54	5,54	6,34	8,08
ТТК№2063 ТТК№2277	Котлета п/ф "Домашняя" с соусом "Помидорка"	1/70/30	176,37	12,00	9,41	10,92
М 2017 № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,92	6,60	5,4	31,73
ТТК№2097	Напиток из свежесзамороженной 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	723,87	28,15	22,75	101,63
Полдник						
Пром.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте (инд.упак.)	1/200	146,35	7,23	4,07	20,20
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	1513,85	62,40	49,29	205,16

Меню 2 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК№2212 ТТК№2261	Сырник из творога с цукатами с соусом "Рубин"	1/60/10	169,70	6,90	6,62	20,63
Н2020№54-16к	Каша вязкая молочная "Дружба"	1/200	177,70	5,00	6,90	23,90
ТТК№2391	Консервированные фрукты (Ананас)	1/50	35,25	0,2	0,05	8,50
Пром.выпуск	Батон	2/25	128,94	3,86	1,50	25,00
Н2020№54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Итого за завтрак:		570	539,59	16,26	15,07	84,73
Обед						
ТТК№2092-20м	Сала "Огурцы пикантные"	1/100	100,08	0,63	10,08	1,71
М2017№113,114	Суп лапша - домашняя на курином бульоне	1/200	84,8	2,00	4,40	9,30
М2017№290,331	Птица тушеная в соусе	1/100	152,88	11,94	10,12	3,51
М2017№128	Картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,6
ТТК№2345	Напиток с витаминами	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	821,15	24,13	36,47	99,10
Полдник						
Пром.выпуск	Ватрушка с творогом	1/110	221,50	7,10	8,70	28,70
М2004№684	Чай без сахара	1/180	2,53	0,36	0,09	0,07
Пром.выпуск	Молочный коктейль в ассортименте (инд.уп)	1/200	119,20	5,80	3,20	16,80
Итого за полдник:		490	343,23	13,26	11,99	45,57
Итого за день пребывания:		1930	1703,97	53,65	63,53	229,40

Меню 3 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М2017№131, №71	Овощи натуральные свежие (помидор), горошек консервированный	1/50/30	20,36	0,88	0,16	3,85
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	460,43	26,42	12,15	61,35
Обед						
ТТК№3-07	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	1/200/10	87,30	1,65	4,90	9,15
М2017№291	Плов из птицы	1/200	297,70	17,90	8,90	36,50
ТТК№2257	Кисель из свежемороженой ягоды	1/200	123,43	0,32	1,07	28,13
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	879,28	28,08	26,36	132,43
Полдник						
Пром.выпуск	Биолакт (ДМК)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Пром.выпуск	Плоды 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	1711,01	63,00	44,61	264,38

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)	1/37	42,10	0,10	2,50	4,80
Пром.выпуск	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
Итого за завтрак:		557	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	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47
М 2017№ 259	Жаркое по- домашнему	1/200	434,90	14,00	33,70	18,90
ТТК№2097	Напиток из свежзамороженной 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	Плоды 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	7,23	4,07	20,20
Итого за полдник:		500	529,81	12,41	10,41	96,62
Итого за день пребывания:		1847	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						
М2017№173	Каша молочная жидкая из овсяной крупы	1/250	358,60	9,80	15,60	44,75
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 посыпкой	1/50	78,16	2,30	3,20	10,04
Итого за завтрак:		560	647,43	16,33	26,15	86,69
Обед						
М2016№32	Салат из свеклы с сыром	1/100	132,74	4,69	9,50	7,12
М2017№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	78,24	1,65	4,96	6,75
ТТК№2380 ТТК№2278	Котлета "Деревенская" с соусом "Фирменный"	1/70/30	144,56	8,84	6,72	12,18
М 2017 № 305	Рис припущенный	1/180	239,95	4,40	5,15	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:		890	909,89	26,68	27,61	138,67
Полдник						
Пром.выпуск	Пюре фруктовое	1/125	55,70	0,50	0,50	12,30
Н2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/180	23,76	0,18	0,00	5,76
Пром.выпуск	Мороженое в стаканчике	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:		415	322,14	5,37	12,90	46,14
Итого за день пребывания:		1865	1879,46	48,38	66,66	271,50

Меню 6 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
M2017№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
H2020№54-6гн	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:		630	536,69	29,51	13,33	74,67
Обед						
П2013№48	Салат из квашеной капусты с луком	1/100	109,30	1,60	10,10	3,00
М 2017 № 103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	78,20	2,05	2,20	12,55
ТТК № 2063 ТТК№2277	Котлета "Особая" с соусом "Помидорка"	1/70/30	187,26	10,77	10,66	12,06
M2017№303	Каша вязкая пшенная	1/180	188,80	5,00	6,00	28,70
M2017№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:		880	908,86	25,98	30,10	133,51
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	7,23	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:		1985	1830,62	68,82	51,50	272,96

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
Н 2020№ 54-7гн	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						
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	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/200/10	92,60	1,85	5,00	10,05
ТТК№2201	Рыба запеченная "Облачко"	1/120	61,10	8,10	1,90	2,90
М2017№310	Картофель отварной	1/180	170,78	3,43	5,18	27,61
ТТК№2345	Напиток с витаминами	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:		900	646,44	20,87	13,00	111,49
Полдник						
Пром.выпуск	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	1/200	83,16	1,98	0,44	17,82
Пром.выпуск	Биолакт (ДМК)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Итого за полдник:		400	246,56	7,18	5,44	42,22
Итого за день пребывания:		1850	1517,78	50,85	39,06	240,71

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№54-7гн	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
ТТК№2391	Фрукты консервированные (Ананас)	1/50	35,25	0,2	0,05	8,50
Итого за завтрак:		575	647,01	19,59	25,45	84,90
Обед						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
М2017№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№2342	Гречка по-купечески	1/200	337,6	12,1	21,20	24,6
ТТК№2257	Кисель из свежемороженной 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:		810	873,11	26,23	27,87	129,34
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	7,23	4,07	20,20
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:		1860	1887,79	58,15	64,39	268,92

Меню 9 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК№2377	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/250	196,58	6,75	5,62	29,75
ТТК№907/1	Сырник из творога с морковью с молоком сгущенным	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
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Итого за завтрак:		555	573,59	20,57	21,07	75,42
Обед						
ТТК№2143	Салат "Нежность"	1/100	101,52	4,77	7,08	4,68
П2001№34	Свекольник на курином бульоне со сметаной	1/200/10	95,20	1,80	6,00	8,50
ТТК№2310	Соте "Курочка ряба"	1/100	176,60	13,34	12,04	3,72
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:		890	889,64	33,61	31,80	117,25
Полдник						
Пром.выпуск	Молочный коктейль в ассортименте (инд. уп)	1/200	119,20	5,80	3,20	16,80
Пром.выпуск	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/200	207,90	3,30	1,10	46,20
Итого за полдник:		400	327,10	9,10	4,30	63,00
Итого за день пребывания:		1845	1790,33	63,28	57,17	255,67

Меню 10 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
M2017№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
H2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Итого за завтрак:		570	475,08	32,13	18,64	44,70
Обед						
ТТК№2394	Салат "Карнавал"	1/100	79,50	1,80	5,90	4,80
M2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/200/10	92,60	1,85	5,00	10,05
M2017№265	Плов из свинины	1/200	549,23	18,32	37,55	34,50
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	1053,62	28,58	50,38	121,47
Полдник						
Пром.выпуск	Плоды 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	7,23	4,07	20,2
Итого за полдник:		400	229,51	9,21	4,51	38,02
Итого за день пребывания:		1780	1758,21	69,92	73,53	204,19

Меню 11 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК№2379	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	1/250	370,21	10,28	13,17	52,64
М2017№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	Батон	1/25	64,47	1,93	0,75	12,50
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (Печенье сливочное)	1/24	83,16	1,50	1,96	14,88
ТТК№2263	Повидло (порциями)	1/20	52,24	0,06	0,00	13,00
Итого за завтрак:		564	714,00	19,17	23,48	106,50
Обед						
М2016№32	Салат из свеклы с сыром	1/100	132,74	4,69	9,50	7,12
ТТК№2378	Суп картофельный "Деревенский" с фрикадельками МУП КП	1/200/14	79,20	1,90	2,40	12,50
М2017№392	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/200/5	306,8	12,80	12,40	36,00
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:		819	864,04	25,95	25,44	132,82
Полдник						
Пром.выпуск	Слойка с маком	1/100	254,70	2,90	5,10	49,30
М2004№684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Пром.выпуск	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/200	207,90	3,30	1,10	46,20
Итого за полдник:		500	465,42	6,60	6,30	95,58
Итого за день пребывания:		1883	2043,46	51,72	55,22	334,90

Меню 12 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
М2017№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
Н2020№54-6гн	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	663,92	18,88	27,40	85,45
Обед						
М2017№24	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	72,24	0,96	6,00	3,60
М 2017№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	87,30	1,65	4,90	9,15
М2017№260	Гуляш из свинины	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М2017№128	Картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,60
ТТК№2345	Напиток с витаминами	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	973,75	23,37	51,07	105,16
Полдник						
Пром.выпуск	Сдоба "Майская"	1/100	300,30	3,20	5,90	58,60
Пром.выпуск	Мороженое в стаканчике	1/70	167,58	2,59	10,50	15,68
Пром.выпуск	Сок фруктовый (инд.уп)	1/200	146,35	7,23	4,07	20,20
Итого за полдник:		370	614,23	13,02	20,47	94,48
Итого за день пребывания:		1820	2251,90	55,27	98,94	285,09

Меню 13 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
ТТК№907 ТТК№2261	Сырник из творога с соусом "Рубин"	1/60/10	169,70	6,90	6,62	20,63
М2017№173	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	1/250	358,60	9,80	15,60	44,75
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	726,83	22,62	28,67	94,58
Обед						
ТТК№2092-20м	Салат "Огурцы пикантные"	1/100	100,08	0,63	10,08	1,71
М 2017 № 102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	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	977,43	36,80	32,03	135,49
Полдник						
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/200	207,90	3,30	1,10	46,20
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (баранка)	1/40	75,10	2,10	1,90	12,40
Пром.выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	132,92	3,75	3,88	20,75
Итого за полдник:		365	415,92	9,15	6,88	79,35
Итого за день пребывания:		1830	2120,18	68,57	67,58	309,42

Меню 14 день

№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	1/30/30	9,81	0,54	0,09	1,71
ТТК№490	Котлета "Нежная"	1/50	100,20	6,30	5,80	5,70
Пром.выпуск	Булочка "Пикник"	1/40	131,04	2,10	3,76	22,20
H2020№54-7гн	Какао с молоком	1/200	120,80	4,10	6,00	12,60
Пром.выпуск	Биолакт (ДМК)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Итого за завтрак:		550	525,25	18,24	20,65	66,61
Обед						
ТТК№2398	Салат "Чемпион"	1/100	139,20	3,90	10,40	7,50
M 2017№ 108,109	Суп картофельный с клецками	1/200	104,50	2,80	3,70	15,00
ТТК№2190-23м	Филе минтая запеченное "Синьор помидор"	1/100	153,18	20,28	6,42	3,57
M2017№305	Рис припущенный	1/180	239,95	4,40	5,15	44,00
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:		880	969,12	37,99	27,60	142,19
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	7,23	4,07	20,20
M 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:		1940	1865,04	70,96	61,12	257,78

Меню 15 день						
№ рецептуры и сборника	Наименование	Масса порции (г)	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
Завтрак						
П2013№48	Салат "Капуста квашеная с луком"	1/60	65,94	0,96	6,10	1,80
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№54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Итого за завтрак:		550	592,91	29,89	18,27	77,23
Обед						
М2017№46	Салат "Винегрет"	1/100	125,12	1,40	10,04	7,29
ТТК№2383	Суп харчо "Детское" на курином бульоне с мясом птицы	1/200	90,10	3,30	3,30	11,80
ТТК№2063 ТТК№2277	Котлета мясная п/ф "Домашняя" с соусом "Помидорка"	1/70/30	176,37	12,00	9,41	10,92
М2017№303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,4	5,50	6,00	24,6
ТТК№2345	Напиток с витаминами	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	1/60	137,94	3,36	0,66	29,64
Итого за обед:		880	872,09	28,60	29,73	122,53
Полдник						
Пром.выпуск	Молочный коктейль в ассортименте (инд. уп)	1/200	119,20	5,80	3,20	16,80
Пром.выпуск	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	1/200	83,16	1,98	0,44	17,82
Итого за полдник:		400	202,36	7,78	3,64	34,62
Итого за день пребывания:		1830	1667,36	66,27	51,64	234,38

Калорийность суточного рациона с учётом 10 %-го увеличения в день на каждого ребёнка				
Итого, норма	1,645-1997,5	53,9-65,45	55,3-67,15	234,5-284,75
Итого, факт	1824,91	60,30	61,17	258,30

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием :

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