



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУП "Комбинат питания" г. Иркутск

С.А. Калиновский

23 апреля 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<br>сборника | Наименование                                                                  | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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                 | 6,65  | 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<br>M2017№71   | Овощи свежие в нарезке ( перец болгарский,<br>огурец)                         | 1/50/50             | 18,50                            | 1,00                 | 0,10  | 3,40   |
| M2017№88                  | Щи из свежей капусты с картофелем и куриными<br>фрикадельками и/л со сметаной | 1/200/14/10         | 111,54                           | 5,54                 | 6,34  | 8,08   |
| ТГК№2024-20д<br>ТГК№2277  | Бифитекс "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  |
| ТГК № 2097                | Наниток из свежемороженой ягоды                                               | 1/200               | 160,59                           | 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.з.лак.)                                     | 1/200               | 146,35                           | 7,2                  | 4,07  | 20,2   |
| Пром.выпуск               | Фрукты и ягоды свежие (Нектарин)                                              | 2/90                | 76,69                            | 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

| Меню 2 день               |                                                   |                     |                                  |                      |       |        |
|---------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------|-------|--------|
| № рецептуры и<br>сборника | Наименование                                      | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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 "Витоника"     | 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**

| Меню 3 день               |                                                               |                  |                            |                      |       |        |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|----------------------|-------|--------|
| № рецептуры и сборника    | Наименование                                                  | Масса порции (г) | Энергетич. ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        |
|                           |                                                               |                  |                            | Б                    | Ж     | У      |
| Завтрак                   |                                                               |                  |                            |                      |       |        |
| M2017№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 вегетарий"                                   | 1/100            | 196,03                     | 3,82                 | 18,15 | 4,35   |
| M 2017 № 82               | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной   | 1/250/10         | 106,50                     | 2,00                 | 5,90  | 11,35  |
| M2017№244                 | Плов из отварной говядины                                     | 1/200            | 383,68                     | 20,40                | 19,12 | 32,50  |
| P2013№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 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: |                                                               | 1820             | 1875,72                    | 69,27                | 62,72 | 258,54 |

**Меню 4 день**

| № рецептуры и<br>сборника | Наименование                             | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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              | Батон                                    | 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  |
| ГТК № 2097                | Паниток из свежемороженной 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<br>сборника | Наименование                                           | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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              | 1/250/10            | 141,71                           | 7,47                 | 11,07 | 3,05   |
| ТТК№2279                  | Лимон (порциями)                                       | 1/10                | 1,65                             | 0,09                 | 0,01  | 0,30   |
| ТТК№490а<br>ТТК№2278      | Котлета "Петушок" 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  |
| 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:            |                                                        | 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 ассорт.<br>(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: |                                                        | 1985                | 2319,57                          | 70,64                | 94,37 | 296,92 |

**Меню 6 день**

| Меню 6 день               |                                          |                     |                                  |                      |       |        |
|---------------------------|------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------|-------|--------|
| № рецептуры и<br>сборника | Наименование                             | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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<br>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

| 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                  | Рассольник "Ленинградский" со сметаной                        | 1/250/10         | 112,72                     | 2,25                 | 6,00  | 12,43  |
| ТТК№2203                  | Горбуша запеченная "Каравелла"                                | 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 "Витоника"                 | 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 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: |                                                               | 1980             | 1995,49                    | 72,48                | 60,41 | 290,47 |

Меню 8 день

| 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            | 120,80                     | 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  |
| ТТК№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  |
| Н2013№364                 | Азу из говядины                                 | 1/200            | 252,24                     | 16,31                | 13,00 | 17,5   |
| ТТК№2257                  | Кисель из плодов и ягод свежемороженных         | 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 "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: |                                                 | 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 сгущенным                | 1/60/10          | 173,38                     | 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                  | Сыркольник с мясными фрикадельками п/ф КП со сметаной | 1/250/14/10      | 116,10                     | 2,10                 | 7,30  | 10,50  |
| ТТК№2272<br>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 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: |                                                       | 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**

| Меню 11 день              |                                                     |                     |                                  |                      |       |        |
|---------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------|-------|--------|
| № рецептуры и<br>сборника | Наименование                                        | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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  |
| ТТК№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   |
| П2013№519                 | Наниток 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№54-6гн              | 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              | 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  |
| Н2013№620                 | Напиток с витаминами и пребиотиком "Витоника"              | 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 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              | Сок фруктовый (индуп)                                      | 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 и<br>сборника | Наименование                                           | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------|-------|--------|
|                           |                                                        |                     |                                  | Б                    | Ж     | У      |
| Завтрак                   |                                                        |                     |                                  |                      |       |        |
| ТТК№907<br>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  |
| 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 курица 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.<br>(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

| Меню 14 день              |                                                        |                     |                                  |                      |       |        |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------|-------|--------|
| № рецептуры и<br>сборника | Наименование                                           | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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   |
| ТТК№2063                  | Котлета "Особая"                                       | 1/70                | 187,26                           | 10,77                | 10,66 | 12,06  |
| Пром.выпуск               | Булочка "Тикник"                                       | 1/40                | 131,04                           | 2,10                 | 3,76  | 22,20  |
| Н2020№54-7гп              | Какао с молоком                                        | 1/200               | 120,80                           | 4,10                 | 6,00  | 12,60  |
| Пром. выпуск              | Йогурт обогащенный бифидобактериями в ассорт.<br>(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                            | 1/250               | 131,00                           | 3,60                 | 4,60  | 18,80  |
| ТТК№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  |
| ТТК № 2097                | Напиток из свежемороженой 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 |

| 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 изделий на производство 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 производство 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.