

СОГЛАСОВАНО

Директор лагеря

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

" " 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<br>сборника | Наименование                                                             | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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<br>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<br>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<br>сборника | Наименование                                  | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        |
|---------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------|-------|--------|
|                           |                                               |                     |                                  | Б                    | Ж     | У      |
| Завтрак                   |                                               |                     |                                  |                      |       |        |
| ТТК№2212<br>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<br>сборника | Наименование                                                 | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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<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) | 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<br>сборника | Наименование                                  | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        |
|---------------------------|-----------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------|-------|--------|
|                           |                                               |                     |                                  | Б                    | Ж     | У      |
| Завтрак                   |                                               |                     |                                  |                      |       |        |
| M2017№173                 | Каша молочная жидкая из овсяной крупы         | 1/250               | 358,60                           | 9,80                 | 15,60 | 44,75  |
| M 2017 № 1                | Бутерброд с маслом сливочным                  | 1/25/10             | 119,80                           | 2,10                 | 6,60  | 13,00  |
| H2020№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                      |                                               |                     |                                  |                      |       |        |
| M2016№32                  | Салат из свеклы с сыром                       | 1/100               | 132,74                           | 4,69                 | 9,50  | 7,12   |
| M2017№88                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 1/200/10            | 78,24                            | 1,65                 | 4,96  | 6,75   |
| ТТК№2380<br>ТТК№2278      | Котлета "Деревенская" с соусом "Фирменный"    | 1/70/30             | 144,56                           | 8,84                 | 6,72  | 12,18  |
| M 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  |
| H2020№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<br>сборника | Наименование                             | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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<br>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<br>сборника | Наименование                                                  | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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,<br>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<br>сборника | Наименование                                        | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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<br>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               | Фрукты 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<br>сборника | Наименование                                          | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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<br>сборника | Наименование                                   | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества (г) |       |        |
|---------------------------|------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------|-------|--------|
|                           |                                                |                     |                                  | Б                    | Ж     | У      |
| Завтрак                   |                                                |                     |                                  |                      |       |        |
| ТТК№907<br>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<br>сборника | Наименование                               | Масса<br>порции (г) | Энергетич.<br>ценность<br>(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 свежемороженной ягоды           | 1/200               | 100,59                           | 0,21                 | 0,95  | 22,80  |
| Пром.выпуск               | Хлеб пшеничный                             | 1/40                | 93,76                            | 3,04                 | 0,32  | 19,68  |
| Пром.выпуск               | Хлеб ржаной                                | 1/60                | 137,94                           | 3,36                 | 0,66  | 29,64  |
| Итого за обед:            |                                            | 880                 | 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<br>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 |              |            |            |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------|--------------|
| <b>Итого, норма</b>                                                                  | 1,645-1997,5 | 53,9-65,45 | 55,3-67,15 | 234,5-284,75 |
| <b>Итого, факт</b>                                                                   | 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