

Утверждаю: _____

2023 год

Основное (организованное) меню

для лагерей дневного пребывания в летний период

для образовательных организаций

Иркутского районного муниципального образования

с длительностью пребывания с 8:30-14:30 ч

для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

под редакцией В.Т. Лапиной Москва 2004 *

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск 2020**

Основное (организованное) пятидневное меню для лагерей дневного пребывания в летний период для общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования с длительностью пребывания с 08:30-14:30 ч для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет (2023 год)

День 1

		масса порции	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи:ЗАВТРАК						
**сб. Новосибирск 2020 54-1г-2020	запеканка из творога	1\160	354,77	19,05	12,39	24
**сб. Новосибирск 2020 54-6о-2020	какао с молоком	1\180	96,03	4,14	3,87	11,16
ПВ	фрукты свежие (яблоко)	1\100	66,60	0,60	0,60	14,70
**сб. Новосибирск 2020 54-7гн-2020	яйцо варёное	1\40	56,57	4,78	4,05	0,25
ПВ	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ПВ	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**сб. Новосибирск 2020 54-3з-2020	помидор в нарезке	1\100	19,33	0,67	0,00	4,17
*сб. Москва 2004 № 124	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\10	297,15	4,30	9,63	17,90
ПФ	Котлеты рыбная из белой рыбы	1\100	212,24	13,81	9,32	16,30
**Сб. Новосибирск 2020 54-1г-2020	макароны отварные	1\200	276,93	6,67	7,07	46,67
ПВ	напиток витаминизированный "Витошка"	1\200	158,40	0,00	0,00	39,60
ПВ	печенье сахарное	1\20	74,78	0,92	4,22	18,28
ПВ	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
ПВ	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
	вода питьевая	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1933,23	64,76	57,46	249,10

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. новосибирск 2020 54-18к-2020	Суп молочный с рисом	1200	572,64	8,96	21,92	74,88
**сб. Новосибирск 2020 54-1гн-2020	Чай черный без сахара	1200	1,20	0,20	0,00	0,10
пв	напиток кисломолочный (йогурт питьевой в ассортименте)	1200	102,40	2,20	2,40	18,00
пв	фрукт свежий (банан)	1100	94,76	1,47	0,52	21,05
пв	хлеб ржаной	124	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	145	104,58	2,97	2,34	17,91
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 54-3с-2020	огурец в нарезке	1100	15,33	0,83	0,00	3,00
**Сб. Новосибирск 2020 54-7с-2020	суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	1250	139,08	3,15	2,38	26,28
**Сб. Новосибирск 2020 54-21м-2020	курица отварная	190	138,90	28,95	2,10	1,05
**Сб. Новосибирск 2020 54-10г-2020	картофель отварной в молоке	1200	253,07	5,87	7,20	41,20
пв	хлеб ржаной	124	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	145	104,58	2,97	2,34	17,91
**Сб. Новосибирск 2020 54-7 хн-2020	компот из смеси сухофруктов	1200	93,20	0,60	0,00	22,70
пв	вода питьевая	1200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1731,00	62,06	42,83	264,33

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 54-10к-2020	каша вязкая молочная овсянная с изюмом	1\150	229,00	6,07	9,00	30,93
**Сб. Новосибирск 2020 54-3гн-2020	чай чёрный с лимоном и сахаром	1\200	1,00	0,19	0,00	0,06
**Сб. Новосибирск 202054-1з-2020	сыр в нарезке	1\20	72,72	4,68	6,00	0,00
пв	фрукты свежие (мандарин)	1\100	37,80	0,90	0,20	8,10
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ИТОГО ЗАВТРАК			500,73	16,76	18,36	67,13
присем пиши: ОБЕД						
**Сб новосибирск 2020 54-16з-2020	венегред с растительным маслом	1\100	68,93	0,75	5,33	4,50
*Сб. москва 2004 № 148	Суп-лапша домашняя с фрикадельками	1\210\40	212,07	2,59	5,17	25,60
**Сб. Новосибирск 2020 54-11г-2020	картофельное пюре	1\200	210,80	4,00	7,60	31,60
ПВ	шницель из говядины	1\100	258,60	7,20	17,00	19,20
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1\200	176,20	1,00	0,20	12,60
ПВ	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
ПВ	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ПВ	вода	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД			1086,81	20,45	38,45	121,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1587,54	37,21	56,81	188,66

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи:ЗАВТРАК						
*С6 Москва 2004г. № 340	омлет натуральный	1\170	131,12	2,90	10,10	4,14
**С6. Новосибирск 202054-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1\180	81,99	3,42	3,15	9,99
пв	фрукты свежие (груша)	1\100	68,90	0,60	0,50	15,50
пв	напиток кисломолочный (йогурт)	1\200	102,40	2,20	2,40	18,00
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**С6. Новосибирск 2020 54-5з-2020	салат из свежих помидоров и огурцов	1\100	62,33	0,67	5,00	3,67
**С6. Новосибирск 2020 54-6с-2020	суп картофельный с клецками	1\200	99,04	4,60	3,20	12,96
**С6. Новосибирск 2020 54-9г-2020	рагу из овощей	1\160	139,80	2,90	7,40	15,40
пв	котлеты говяжьи	1\100	251,70	2,10	16,50	13,70
**С6. Новосибирск 2020 № 54-5хн-	компот из кураги	1\180	91,89	1,62	0,09	21,15
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
пв	вода питьвая	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			804,98	16,80	35,35	94,91
			1349,59	30,83	54,65	170,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 54-6гн-2020	каша "дружба"	1\150	135,08	3,68	5,18	18,45
**Сб. Новосибирск 2020 54-16к-2020	чай чёрный с молоком без сахара	1\200	53,00	1,50	1,40	8,60
ПВ	фрукты свежие (яблоко)	1\100	66,60	0,60	0,60	14,70
**сб. Новосибирск 2020 54-7гн-2020	яйцо варёное	1\40	56,57	4,78	4,05	0,25
ПВ	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
ПВ	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**сб. Новосибирск 2020 54-3з-2020	помидор в нарезке	1\100	19,33	0,67	0,00	4,17
**Сб.Новосибирск 2020 54-8с-2020	суп картофельный с горохом	1\200	141,12	7,10	4,32	18,46
ПВ	котлеты рыбные из красной рыбы	1\100	230,30	13,00	9,30	16,90
**Сб. Новосибирск № 54-6г-2020	рис отварной	1\150	213,76	3,60	5,20	38,14
ПВ	сок фруктовый (в ассортименте)	1\200	176,20	1,00	0,20	12,60
ПВ	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
ПВ	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ПВ	пряник какаоовый	1\30	114,03	2,04	1,59	22,30
вода	ПВ	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1526,41	47,79	38,15	210,64

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Москва 2004г. № 358	сырники из творога со стущённым молоком	1\140\20	156,52	2,78	5,26	25,60
**Сб. Новосибирск 2020 54-1гн-2020	Чай черный без сахара	1\200	1,20	0,20	0,00	0,10
пв	напиток кисломолочный (снежок)	1\180	116,64	2,88	2,16	21,42
пв	фрукт свежий (банан)	1\100	94,76	1,47	0,52	21,05
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск-2020 54-4з-2020	перец болгарский в нарезке	1\60	16,80	0,80	0,00	3,40
**Сб. Новосибирск-2020 54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем	1\200	92,32	1,72	4,88	10,38
**Сб. Новосибирск 2020 54-1г-2020	картофельное пюре	1\150	158,10	3,00	5,70	23,70
ПФ	Фрикадельки ПФ паровые с маслом сливочным	1\100	191,20	12,00	12,00	14,80
**Сб. Новосибирск 2020 54-9хн-2020	кисель из апельсина	1\200	60,10	0,40	0,10	14,40
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
пв	вода питьевая	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1208,07	35,08	36,93	190,93

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 54-20к-2020	каша жидкая молочная гречневая	1\150	147,68	5,33	4,88	20,63
**Сб. Новосибирск 2020 54-7гн-2020	какао с молоком	1\180	96,03	4,14	3,87	11,16
**Сб. Новосибирск 2021 54-1з-2021	сыр в нарезке	1\20	72,72	4,68	6,00	0,00
пв	фрукты свежие (мандарин)	1\100	37,80	0,90	0,20	8,10
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
			0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			514,44	19,96	18,10	67,92
прием пищи: ОБЕД						
пв	икра кабачковая	1\60	55,62	0,96	3,78	4,44
**Сб. Новосибирск 2020 54-12с-2020	суп с рыбными консервами (сайра)	1\200	93,60	4,62	3,28	11,40
**Сб. Новосибирск 2020 54-19г-2020	капуста тушёная	1\170	127,84	4,19	4,99	16,55
пв	шницель из говядины	1\100	258,60	7,20	17,00	19,20
пв	Напиток витаминизированный "Витгошка"	1\200	157,60	0,00	0,00	39,40
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
пв	вода питьевая	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД			853,47	21,89	32,20	119,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1367,91	41,85	50,30	186,95

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
**Сб. Москва 2004г. № 163	Суп с молочный с клецками	1\200	341,36	4,00	9,84	29,10
**Сб. Новосибирск 2020 54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1\180	81,99	3,42	3,15	9,99
пв	напиток кисломолочный (йогурт питьевой в ассортименте)	1\200	102,40	2,20	2,40	18,00
пв	фрукты свежие (груша)	1\100	68,90	0,60	0,50	15,50
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ИТОГО ЗАВТРАК			754,86	15,13	19,05	100,63
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. новосибирск 2020 54-18з-2020	салат из свежлы с черносливом	1\60	57,40	0,90	0,20	13,00
сб. москва 2004 № 148	Суп-лапша домашняя с фрикадельками	1\210\40	179,66	2,59	5,17	25,60
**Сб. Новосибирск 2020 54-10г-2020	картофель отварной в молоке	1\150	189,80	4,40	5,40	30,90
пв	тефтели паровые ПФ с маслом сливочным	1\110	164,80	8,10	10,00	20,00
*Сб. Москва 2004 № 643	кисель из кураги	1\200	11,00	0,08	0,04	2,58
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
пв	вода питьевая	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД			762,87	20,98	23,97	120,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1517,73	36,11	43,01	220,75

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 54-6к-2021	каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	1\150	227,64	6,14	8,21	32,29
**Сб. Новосибирск 2020 54-3гн-2020	чай чёрный с лимоном и сахаром	1\200	1,00	0,19	0,00	0,06
**Сб. Новосибирск 2020 54-7гн-2020	яйцо варёное	1\40	56,57	4,78	4,05	0,25
пв	фрукты свежие (яблоко)	1\100	66,60	0,60	0,60	14,70
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\40	92,96	2,64	2,08	15,92
ИТОГО ЗАВТРАК			500,40	16,30	15,76	73,34
приём пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 54-11с-2020	огурец в нарезке	1\100	15,33	0,83	0,00	3,00
**Сб. Новосибирск 2020 54-11с-2020	суп крестьянский с крупой рисовой	1\200	98,90	1,78	4,90	11,92
**Сб. Новосибирск 2020 54-9г-2020	рагу из овощей	1\150	140,60	2,90	7,40	15,60
Пф	Котлеты рыбная из белой рыбы	1\100	218,09	13,81	9,32	16,30
ПВ	сок фруктовый (в ассортименте)	1\200	176,20	1,00	0,20	12,60
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
пв	вода питьевая	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД			809,34	25,24	24,98	87,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1309,74	41,53	40,74	160,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 54-6гн-2020	каша вязкая молочная пшеничная с куротой	1\150	221,86	6,57	7,57	31,86
**Сб. Новосибирск 2020 54-6гн-2020	чай чёрный с молоком без сахара	1\200	53,00	1,50	1,40	8,60
**Сб. Новосибирск 2020 54-1з-2020	сыр в нарезке	1\20	145,44	9,36	12,00	0,00
пв	фрукт свежий (банан)	1\100	94,76	1,47	0,52	21,05
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-1бз-2020	венегрет с растительным маслом	1\60	34,05	1,13	0,45	6,38
**Сб. Новосибирск 2020 54-7с-2020	суп картофельный с макаронным изделиями	1\250	139,08	3,15	2,38	26,28
**Сб. Новосибирск 2020 54-12м-2020	плов с курицей	1\210	335,06	28,67	8,30	36,44
**Сб. Новосибирск 2020 54-9 хн-2020	кисель из апельсина	1\200	60,10	0,40	0,10	14,40
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
пв	вода питьевая	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1403,76	62,07	39,02	201,07

День 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Москва 2004г. № 340	омлет натуральный	1\180	138,83	3,68	11,00	4,39
**Сб. Новосибирск 202054-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1\180	81,99	3,42	3,15	9,99
пв	напиток кисломолочный (йогурт)	1\180	92,16	1,98	2,16	16,20
апельсины	фрукты свежие (мандарины)	1\100	37,80	0,90	0,20	8,10
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 54-3з-2020	помидор в нарезке	1\100	19,33	0,67	0,00	4,17
*Сб. Москва 2004 г. * № 124	ши из свежей капусты с картофелем с фрикадельками	1\210\40	317,16	8,60	20,95	20,60
ПВ	котлеты куриные	1\100	125,28	11,67	1,40	16,50
*Сб. Новосибирск 2020 54-11г-2020	картофельное пюре	1\150	158,10	3,00	5,70	23,70
ПВ	напиток витаминизированный "Витошка"	1\200	158,40	0,00	0,00	39,60
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
пв	мармелад	1\20	63,92	0,00	0,00	15,98
пв	вода питьевая	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1513,39	43,74	50,87	215,30

День 12

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2020 54-1т-2020	запеканка из творога	1\160	354,77	19,05	12,39	24,00
**Сб. Новосибирск 2020 54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	1\200	8,40	0,30	0,00	1,80
пв	напиток кисломолочный (снежок)	1\190	123,12	3,04	2,28	22,61
пв	фрукты свежие (груша)	1\100	68,90	0,60	0,50	15,50
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск-2020 54-5з-2020	салат из свежих помидоров и огурцов	1\100	62,33	0,67	5,00	3,67
**Сб. Новосибирск 2020 54-8с-2020	суп картофельный с горохом	1\200	141,12	7,10	4,32	18,46
ПВ	котлеты говяжьи	1\100	251,70	2,10	16,50	13,70
*Сб. Москва 2004г. №214	капустя тушёная	1\170	112,74	3,54	5,58	12,10
**Сб. Новосибирск 2020 54-10хн-2020	кисель из брусники	1\180	46,53	0,18	0,09	11,25
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
пв	вода питьевая	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1490,04	46,40	52,97	179,17

День 13

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 54-9к-2020	каша вязкая молочная овсянная	1\150	220,35	6,23	9,45	27,60
**Сб. Новосибирск 2020 54-2гн-2020	чай чёрный с сахаром	1\200	26,40	0,20	0,00	6,40
**Сб. Новосибирск 2020 54-7гн-2020	яйцо варёное	1\40	150,85	12,75	10,80	0,67
пв	фрукты свежие (яблоко)	1\100	66,60	0,60	0,60	14,70
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ИТОГО ЗАВТРАК						
			624,42	24,69	24,01	77,40
прием пищи: ОБЕД						
пв	икра кабачковая	1\60	55,62	0,96	3,78	4,44
**Сб. Новосибирск 2020 54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем	1\250	115,40	2,15	6,10	12,98
пв	котлеты рыбные из красной рыбы	1\100	230,30	13,00	9,30	16,90
**Сб. Новосибирск 2020 54-10г-2020	картофель отварной в молоке	1\150	189,80	4,40	5,40	30,90
пв	сок фруктовый (в ассортименте)	1\200	176,20	1,00	0,20	12,60
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
пв	вода питьевая	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД						
			927,53	26,42	27,94	105,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1551,95	51,11	51,94	183,26

День 14

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 54-14к-2021	каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	1\150	226,43	6,36	7,57	33,21
**Сб. Новосибирск 202054-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1\180	81,99	3,42	3,15	9,99
**Сб. Новосибирск 2020 54-1з-2020	сыр в нарезке	1\30	109,08	7,02	9,00	0,00
пв	фрукт свежий (банан)	1\100	94,76	1,47	0,52	21,05
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. новосибирск 2020 54-13з-2020	Салат из свежесы отварной	1\60	45,90	0,80	2,70	4,60
**Сб. Новосибирск 2020 54-3с-2020	рассольник ленинградский	1\200	113,24	1,96	4,92	15,28
ПФ	Фрикадельки ПФ паровые с маслом сливочным	1\100	191,20	12,00	12,00	14,80
**Сб. Новосибирск 2020 54-2г-2020	макароны отварные с овощами	1\200	256,67	6,00	9,20	37,47
ПВ	напиток витаминизированный "Витошка"	1\200	157,60	0,00	0,00	39,40
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
пв	вода питьевая	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			924,82	25,67	31,98	139,58
			1597,29	48,86	55,37	231,88

День 15

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Москва 2004г. * № 340	омлет натуральный	1\180	138,83	3,68	11,00	4,39
**Сб. Новосибирск 2020 54-6гн-2020	чай чёрный с молоком без сахара	1\200	53,00	1,50	1,40	8,60
пв	напиток кисломолочный (йогурт питьевой в ассор	1\200	102,40	2,20	2,40	18,00
пв	фрукты свежме (мандарин)	1\100	37,80	0,90	0,20	8,10
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
ИТОГО ЗАВТРАК			492,24	13,19	18,16	67,12
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 54-3з-2020	помидор в нарезке	1\100	19,33	0,67	0,00	4,17
**Сб. Новосибирск 2020 54-6с-2020	суп картофельный с клёцками	1\250	123,80	5,75	4,00	16,20
ПФ	Котлеты рыбная из белой рыбы	1\100	218,09	13,81	9,32	16,30
**Сб. Новосибирск 2020 54-19г-2020	капуста тушёная	1\175	131,60	4,32	5,13	17,03
ПВ	сок фруктовый (в ассортименте)	1\200	176,20	1,00	0,20	12,60
пв	хлеб ржаной	1\24	55,63	1,94	0,82	10,13
пв	хлеб 1с	1\45	104,58	2,97	2,34	17,91
пв	вода питьевая	1\200	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД			829,24	30,46	21,81	94,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1321,48	43,65	39,97	161,46

распределение калорийности		Ккал (ккал/сут)		Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
норма	завтрак 25% рациона	589,75	19,25	19,75	83,75	
	факт	589,75	19,25	19,75	83,75	
норма	обед 35%	825,65	26,95	27,65	117,25	
		825,65	26,95	27,65	117,25	
Итого за 15 дней норма 60% рациона		1415,40	46,20	47,40	201,00	
Итого за 15 дней факт		1415,40	46,20	47,40	200,99	

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 год

**Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск 2020

Расчет расхода в сушках 80 литров на 1 разлив

наименование продуктов	нормы, нетто 7-11 лет 2. разовое, (г)50%+10% увеличение калорийности	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- (г)
хлеб ржаной	48	48,00	0
хлеб пшеничный	90	90,00	0
мука пшеничная	9	8,41	0,588970715
крупы-бобовые	27	27,73	-0,726746032
макаронны	9	9,14	-0,137777778
картофель	112,2	110,93	1,274689302
овощи	168	166,19	1,814241978
фрукты в т. В напитках	111	112,57	-1,573333333
сухофрукты	9	8,55	0,452380952
соки, напитки			
витаминизированные	120	120,00	0
масло	42	61,95	-19,95402299
птица	21	21,60	-0,6
рыба	34,8	40,12	-5,317333333
молоко	180	172,72	7,282683983
кисломолочные продукты	90	90,00	0
творог	30	29,21	0,791884058
сыр	6	6,32	-0,32
сметана	6	5,61	0,388649573
масло сливочное	18	21,49	-3,491788618
масло растительное	9	8,49	0,513222222
яйцо	40	39,80	0,203447128
сахар	18	10,99	7,006349206
кондитерские изделия	6	6,00	0
чай	0,6	0,60	0
дрожжи	0,12	0,00	0,12
крахмал	1,8	1,76	0,04
соль	1,8	1,66	0,135172933
печень	18	0,00	18
какао	0,6	0,60	0
кофе	1,2	1,20	0

** 42+18=60 с учётом замены субпродуктов

** супы молочные готовят 100% на молоке без
воды

без учёта сахара в промышленных продуктах

без учёта соли в продуктах промышленного
добавлено мясо