

Утверждаю :

Директор школы

МОУ ИРМО «Грановская СОШ»
Сидорина Надежда Петровна



2024 г.

Основное (организованное) пятнадцатидневное меню для лагерей дневного пребывания в летний период для общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования с длительностью пребывания с 8:30-14:30 ч для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет (2024год)

Основное (организованное) пятнадцатидневное 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 (2024 год)

День 1		масса порции	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи:ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6к-2020	каша вязкая молочная пшённая	1/200	292,3	8,4	11,5	38,8
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,1	3,8	3,5	11,1
ПВ	Напиток кисломолочный (йогурт)	1/180	170,1	5,6	4,5	26,8
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	70,1	2,4	0,3	14,5
ПВ	хлеб ржаной	1/20	83,6	2,6	2,5	12,8
			707,3	22,7	22,3	104,0
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 54-33-2020	помидор в нарезке	1/100	21,7	1,0	0,3	3,7
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	92,3	1,7	4,9	10,4
**Сб. Новосибирск 2020 №54-1г-2020	макароны отварные	1/150	95,7	5,0	5,3	7,0
ПФ	Котлеты из говядины ПФ	1/90	217,8	11,7	16,2	6,3
ПВ	Сок Фруктовый в ассортименте	1/200	86,6	1,0	0,2	20,2
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,2	0,3	0,2	11,4
			734,9	26,3	29,2	91,6
ИТОГО ОБЕД			1442,2	49,0	51,5	195,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

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 № 54-1о-2020	Омлетнатуральный	1/180	284,6	15,1	23,2	3,8
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" (горячий)	1/200	152,0	0,0	0,0	38,0
ПВ	фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,8	0,9	0,2	8,1
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
			623,6	20,9	25,5	77,7
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-12з-2020	икра морковная	1/100	114,5	2,2	7,2	10,3
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-3с-2020	Рассольник ленинградский	1/200	113,2	2,0	4,9	15,3
**Сб. новосибирск 2020 № 54-11г-2020	картофельное пюре	1/150	158,1	3,0	5,7	23,7
ПВ	Изделие кондитерское (мармелад)	1/30	95,4	0,0	0,0	23,8
*Сб. Москва 2004 № 643	Кисель из кураги	1/200	131,2	0,8	0,0	32,0
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
ПВ	котлета рыбная из минтая	1/90	99,4	9,0	2,5	10,2
			884,4	22,6	22,5	148,0
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1508,1	43,5	47,9	225,7

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
**Сб. новосибирск 2020 № 54-3г	Макароны отварные с сыром	1/150	217,1	7,7	7,1	30,6
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-7гн-2020	Какао с молоком	1/200	106,7	4,6	4,3	12,4
ПВ	Напиток кисломолочный (кефир)	1/180	88,7	5,0	4,5	7,0
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
			561,8	22,2	18,0	77,8
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	1/100	123,3	1,7	5,3	17,2
*Сб. Москва 2004 № 133	суп картофельный	1/200	95,8	2,2	3,6	13,6
*Сб. Москва 2004 № 489	Рагу из птицы (курица)	1/240	195,2	13,7	6,4	20,6
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2ГН-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	1/200	26,4	0,2	0,0	6,4
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/100	51,2	0,4	0,1	12,1
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,6	2,6	2,5	12,8
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
			692,4	24,7	18,5	106,8
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1254,2	46,9	36,5	184,6

День 4

№ 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	1/180	400,6	29,4	19,4	27,0
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	1/200	53,0	1,5	1,4	8,6
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	96,0	1,5	0,4	21,6
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
ИТОГО ЗАВТРАК			722,2	38,1	23,4	89,9
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-163-2020	Венегрет с растительным маслом	1/100	114,9	1,3	8,9	7,5
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	124,8	4,7	3,7	18,1
*Сб. Москва 2004 № 215	Картофель, тушеный с луком	1/150	139,4	2,3	6,5	18,0
ПВ	биштекс из говядины ПВ	1/90	216,9	14,4	15,3	5,4
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,6	1,0	0,2	20,2
ПВ	Изделие кондитерское (вафли)	1/30	65,1	1,7	2,0	10,2
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,6	2,6	2,5	12,8
ИТОГО ОБЕД			948,2	31,7	39,5	116,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1670,4	69,8	62,9	206,2

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2021 №54-16к-2020	Каша "Дружба"	1/200	180,3	5,0	6,9	24,6
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,1	3,8	3,5	11,1
ПВ	Напиток кисломолочный (йогурт)	1/180	170,1	5,6	4,5	26,8
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
ИТОГО ЗАВТРАК			590,8	19,2	16,9	90,4
прием пищи: ОБЕД						
*Сб. Москва 2024 № 50	Салат из свеклы с сыром	1/100	77,0	2,3	3,4	9,3
*Сб. Москва 2004 № 124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	30,4	0,6	1,6	3,4
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,2	0,3	0,2	11,4
**Сб. новосибирск 2020 № 54-12м-2020	Плов с курицей	1/240	382,9	32,8	9,5	41,6
**Сб. Новосибирск 2020 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,2	0,6	0,0	22,7
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,6	2,6	2,5	12,8
ИТОГО ОБЕД			832,2	43,1	17,6	125,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1423,0	62,3	34,6	215,7

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-4О-2020	Омлет с сыром	1/200	437,2	25,3	35,6	3,9
	Напиток витаминизированный "Витошка" (горячий)	1/200	152,0	0,0	0,0	38,0
ПВ	фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,8	0,9	0,2	8,1
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
			776,3	31,1	37,9	77,8
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 54-2з-2020	огурец в нарезке	1/100	13,3	0,7	0,0	2,7
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	1/200	98,9	2,0	4,9	11,7
*Сб. Москва 2004 № 203	картофель отварной	1/150	99,5	2,5	0,7	20,8
ПВ	тефтели из говядины ПФ	1/90	179,2	12,6	10,7	8,1
**Сб. Новосибирск 2020 №54-3гн-2020	Чай чёрный байховый с лимоном и сахаром	1/200	28,0	0,3	0,0	6,7
ПВ	Изделие кондитерское зефир	1/30	97,0	0,2	0,0	23,9
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,6	2,6	2,5	12,8
			716,4	24,8	19,4	110,7
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1492,7	55,9	57,2	188,6

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 № 54-18к-2020	Суп молочный с рисом	1/250	179,0	5,9	6,9	23,4
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	1/200	8,4	0,3	0,0	1,8
ПВ	Напиток кисломолочный (кефир)	1/180	88,7	5,0	4,5	7,0
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
ИТОГО ЗАВТРАК			425,4	16,1	13,4	60,0
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2021 №54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	1/100	76,5	1,3	4,5	7,7
*Сб. Москва 2004 № 141	Суп картофельный с пельменями	1/200	147,0	3,2	7,4	16,8
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-8г-2020	Капуста тушённая	1/150	122,6	3,6	5,0	15,8
ПФ	Котлеты из говядины ПФ	1/90	217,8	11,7	16,2	6,3
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,6	1,0	0,2	20,2
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/100	51,2	0,4	0,1	12,1
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,6	2,6	2,5	12,8
ИТОГО ОБЕД			902,2	27,7	36,5	115,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1327,5	43,8	49,9	175,8

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	1/200	364,6	25,2	20,2	20,5
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	1/200	26,4	0,2	0,0	6,4
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	96,0	1,5	0,4	21,6
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
ИТОГО ЗАВТРАК			636,3	31,8	22,7	76,3
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-12з-2020	икра морковная	1/100	114,5	2,2	7,2	10,3
**Сб. Новосибирск 54-4с-2020	рассольник домашний	1/200	105,0	2,0	4,9	13,3
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-4 г-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/150	262,5	8,2	6,5	42,8
ПФ	котлеты рыбные из минтая	1/90	99,4	9,0	2,5	10,2
**Сб. Новосибирск 2020-54-12хн-2020	Кисель из смородины	1/200	50,9	0,2	0,1	12,3
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,6	2,6	2,5	12,8
ИТОГО ОБЕД			832,8	28,0	24,2	125,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1469,0	59,8	46,8	202,1

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 № 54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсянная	1/200	293,8	8,3	12,6	36,8
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,1	3,8	3,5	11,1
ПВ	Напиток кисломолочный (йогурт)	1/180	170,1	5,6	4,5	26,8
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
			874,4	28,1	27,2	129,4
ИТОГО ЗАВТРАК						
приём пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-163-2020	Венегрет с растительным маслом	1/100	114,9	1,3	8,9	7,5
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	111,3	2,5	1,9	21,0
*Москва 2004 № 216	картофель тушённый	1/150	136,8	5,4	6,0	15,3
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,2	0,3	0,2	11,4
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6хн-2020	Компот из изюма	1/200	220,0	1,0	0,0	54,0
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/50	83,6	2,6	2,5	12,8
ПВ	бифштекс из говядины ПВ	1/90	216,9	14,4	15,3	5,4
			1048,6	31,3	35,2	151,5
ИТОГО ОБЕД			1922,9	59,5	62,4	280,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-1о-2020	Омлет натуральный	1/180	284,6	15,1	23,2	3,8
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком (без сахара)	1/200	27,6	1,5	1,4	2,2
	фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,8	0,9	0,2	8,1
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
			499,2	22,4	26,9	41,9
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
*Сб. Москва 2024 № 50	Салат из свеклы с сыром	1/100	77,0	2,3	3,4	9,3
*Сб. Москва 2004 № 135	Суп из овощей	1/200	77,8	2,6	3,2	9,6
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2г-2020	макароны отварные с овощами	1/150	192,5	4,5	6,9	28,1
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,6	1,0	0,2	20,2
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,6	2,6	2,5	12,8
ПВ	Фрикадельки паровые из говядины ПФ	1/90	154,8	9,0	10,8	5,4
			789,2	25,9	27,5	109,5
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1288,4	48,3	54,4	151,4

День 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	144,3	5,3	5,5	18,4
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-7гн-2020	Какао с молоком	1/200	106,7	4,6	4,3	12,4
ПВ	Напиток кисломолочный (кефир)	1/180	88,7	5,0	4,5	7,0
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
			489,0	19,8	16,4	65,6
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
*Сб. Москва 2004 № 20	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	81,30	10,50	2,90	3,30
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6с-2020	Суп картофельный с клёцками	1/200	80,18	1,78	2,54	12,55
*Сб. москва 2004 № 210, № 595	Овощи, припущенные в молочном соусе	1/150	353,51	4,00	26,39	25,00
ПВ	тефтели из говядины ПФ	1/90	179,19	12,60	10,71	8,10
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка"	1/200	152,00	0,00	0,00	38,00
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/100	51,22	0,36	0,14	12,13
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,61	2,55	2,49	12,75
			1097,91	35,74	45,67	135,98
ИТОГО ОБЕД			1586,93	55,50	62,05	201,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

День 12

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
ПВ	Вареники с картошкой с маслом сливочным	1/150/5	333,0	3,0	9,4	59,0
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	1/200	26,4	0,2	0,0	6,4
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	96,0	1,5	0,4	21,6
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
			604,7	9,5	11,9	114,9
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 54-33-2020	помидор в нарезке	1/100	21,7	1,0	0,3	3,7
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	92,3	1,7	4,9	10,4
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-11 г-2020	картофельное пюре	1/150	158,1	3,0	5,7	23,7
ПВ	котлета рыбная из минтая	1/90	99,4	9,0	2,5	10,2
*Сб. москва 2004 № 631	Компот из свежих плодов (яблоки)	1/200	47,2	0,0	0,0	11,8
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,6	2,6	2,5	12,8
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-13з-2020	сыр в нарезке	1/10	36,2	2,3	3,0	0,0
			655,4	23,5	19,4	96,6
ИТОГО ОБЕД			1260,0	33,0	31,3	211,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

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 № 54-8К-2020	каша вязкая молочная пшённая с курагой	1/200	298,0	8,5	10,9	41,4
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,1	3,8	3,5	11,1
	Напиток кисломолочный (йогурт)	1/180	170,1	5,6	4,5	26,8
ПВ			93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	55,7	1,7	1,7	8,5
ПВ	хлеб ржаной	1/20				
			708,5	22,8	21,0	107,1
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-163-2020	Венегрет с растительным маслом	1/100	114,9	1,3	8,9	7,5
*Сб. москва 2004 № 148	суп-лапша домашняя	1/200	128,8	3,2	7,2	12,8
*Сб. Москва 2004 № 489	Рагу из птицы (курица)	1/240	195,2	13,7	6,4	20,6
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,2	0,3	0,2	11,4
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,6	1,0	0,2	20,2
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,6	2,6	2,5	12,8
			774,1	25,9	25,9	109,4
ИТОГО ОБЕД						
			1482,6	48,7	46,9	216,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

День 14

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
*Сб. Москва 2004 №315/ *Сб. Москва 2004 № 622	Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным	1/125/35	311,8	1,9	11,4	50,3
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" (горячий)	1/200	152,0	0,0	0,0	38,0
ПВ	фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,8	0,9	0,2	8,1
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
ИТОГО ЗАВТРАК			650,8	7,7	13,7	124,2
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-12з-2020	икра морковная	1/100	114,5	2,2	7,2	10,3
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (иваси)	1/200	124,2	7,9	3,9	14,4
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-8г-2020	Капуста тушённая	1/150	122,6	3,6	5,0	15,8
ПФ	Котлеты из говядины ПФ	1/90	217,8	11,7	16,2	6,3
**Сб. Новосибирск 2020 54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	1/200	8,4	0,3	0,0	1,8
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,6	2,6	2,5	12,8
ИТОГО ОБЕД			788,0	32,2	35,3	85,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1438,9	39,8	49,0	209,7

День 15

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6т-2020	Сырники	1/150	344,7	24,2	13,5	31,7
**Сб. Новосибирск 54-3н-2020	Чай чёрный байховый с лимоном и сахаром	1/200	28,0	0,3	0,0	6,7
ПВ	Напиток кисломолочный (кефир)	1/180	88,7	5,0	4,5	7,0
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	93,5	3,2	0,4	19,3
ПВ	хлеб ржаной	1/20	55,7	1,7	1,7	8,5
ИТОГО ЗАВТРАК			610,7	34,4	20,1	73,2
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2021 №54-2з-2020	огурец в нарезке	1/100	13,3	0,7	0,0	2,7
*Сб. Москва 2004 № 124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	30,4	0,6	1,6	3,4
ПФ	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/240	656,5	27,2	28,3	73,1
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	1/200	53,0	1,5	1,4	8,6
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/100	51,2	0,4	0,1	12,1
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,6	2,6	2,5	12,8
ИТОГО ОБЕД			1004,9	36,9	34,5	136,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1615,6	71,2	54,5	210,0

распределение калорийности		Ккалл (ккал/сут)	энергетическая ценность ккал/сут	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
норма	завтрак 25-30% рациона	589,75-707,7	589,75-707,7	19,25-23,1	19,75-23,7	83,75-100,5
	факт	2820,68	632,1	23,1	21,1	87,4
норма	обед 35-40%	825,65-943,6	825,65-943,6	26,95-30,8	27,65-31,6	117,25-134
			846,78	29,4	28,7	117,7
Итого за 15 дней норма 60-70% рациона		1415,4-1651,3	1415,4-1651,3	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5
Итого за 15 дней факт			1478,8	52,5	49,9	205,1

*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 режимамми функционирования Новосибирск 2020