



Основное (организованное) пятидневное меню для детей 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 12 лет и старше (2024 год)

День 1

прием пищи: ЗАВТРАК		масса порции	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеница	1/200	297,30	8,40	11,5	38,8
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гп-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
ПВ	Напиток кисломолочный (Йогурт)	1/200	189,00	6,20	5,00	29,80
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>прием пищи: ОБЕД</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/100	21,67	1,00	0,33	3,67
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250	115,4	2,2	6,1	13,0
**Сб. Новосибирск 2020 №54-1г-2020	макаронны отварные	1/180	116,2	6,0	6,4	8,8
ПФ	Котлеты из говядины ПФ	1/100	242,00	13,00	18,00	7,00
ПВ	Сок Фруктовый в асортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81
ПВ	хлеб ржаной	1/50	139,35	4,25	4,15	21,25
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,21	0,26	0,17	11,41
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			<b>1706,04</b>	<b>58,09</b>	<b>59,00</b>	<b>235,66</b>

2024/09/2

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>прием пищи: ЗАВТРАК</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-1а-2020	Омлетнагуральный Напиток витаминизированный "Витошка" (горячий)	1/200	316,20 152,00	16,80 0,00	25,80 0,00	4,20 38,00
ПВ	фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
			706,51	24,20	28,99	87,20
<b>прием пищи: ОБЕД</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-12а-2020	исра морковная	1/100	114,5	2,2	7,2	10,3
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-3с-2020	Рассольник ленинградский	1/250	141,6	2,5	6,2	19,1
Сб. новосибирск 2020 № 54-11г-2020	картофельное пюре	1/180	189,3	3,7	6,8	28,4
ПВ	Изделие кондитерское (мармелад)	1/40	127,20	0,04	0,00	31,76
*Сб. Москва 2004 № 643	Кисель из кураги	1/200	131,20	0,80	0,00	32,00
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81
ПВ	хлеб ржаной	1/50	139,35	4,25	4,15	21,25
ПВ	котлета рыбная из минтая	1/100	110,40	10,00	2,80	11,30
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
			1117,13	28,93	27,72	187,99
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			1823,64	53,13	56,71	275,19

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
**Сб. новосибирск 2020 № 54-Зг	Макаронны отварные с сыром	1/200	289,47	10,27	9,47	40,80
	Какао с молоком	1/200	106,70	4,60	4,30	12,40
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-7гн-2020	Напиток кисломолочный (кефир)	1/200	98,60	5,60	5,00	7,80
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
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>695,28</b>	<b>26,97</b>	<b>21,76</b>	<b>97,90</b>
<b>прием пищи: ОБЕД</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-14з-2020	Салат из свежих с куратой и изюмом	1/100	123,33	1,67	5,33	17,17
*Сб. Москва 2004 № 133	суп картофельный	1/250	119,7	2,8	4,5	17,0
*Сб. Москва 2004 № 489	Рагу из птицы (курица)	1/280	227,7	16,0	7,5	24,0
Сб. Новосибирск 2020 № 54-2ГН-2020	Чай черный байховый с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/100	51,22	0,36	0,14	12,13
ПВ	хлеб ржаной	1/40	111,48	3,40	3,32	17,00
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>823,47</b>	<b>29,96</b>	<b>21,51</b>	<b>127,51</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1518,75</b>	<b>56,92</b>	<b>43,27</b>	<b>225,41</b>

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>прием пищи: ЗАВТРАК</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-1т-2020	Запеканка из творога	1/200	445,07	32,67	21,60	30,00
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6тп-2020	Чай черный Байковский с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	96,00	1,50	0,40	21,60
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
			794,58	42,17	26,39	97,10
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>прием пищи: ОБЕД</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-1с3-2020	Венегрет с растительным маслом	1/100	114,88	1,25	8,88	7,50
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/250	156,0	5,8	4,7	22,6
*Сб. Москва 2004 № 215	Картофель, тушенный с луком	1/180	167,3	2,7	7,8	21,6
ПВ	бифштекс из говядины ПВ	1/100	241,00	16,00	17,00	5,40
ПВ	Сок фруктовый в асортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	Изделие кондитерское (вафли)	1/50	108,45	2,75	3,25	17,05
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81
ПВ	хлеб ржаной	1/40	111,48	3,40	3,32	17,00
			1149,37	38,49	45,81	145,19
			1943,94	80,65	72,20	242,29
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
<b>прием пищи: ЗАВТРАК</b>									
**Сб. Новосибирск 2021 №54-16с-2020	Каша "Дружба"	1/200	180,32	4,96	6,88	24,64			
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-9тн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10			
ПВ	Напиток кисломолочный (йогурт)	1/200	189,00	6,20	5,00	29,80			
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			
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>660,93</b>	<b>21,46</b>	<b>18,37</b>	<b>102,44</b>			
<b>прием пищи: ОБЕД</b>									
*Сб. Москва 2024 № 50	Салат из свежих с сыром	1/100	77,00	2,30	3,40	9,30			
Сб. Москва 2004 № 124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	38,00	0,8	2,0	4,2			
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,21	0,26	0,17	11,41			
**Сб. новосибирск 2020 № 54-12м-2020	Плов с курицей	1/280	446,74	38,22	11,06	48,58			
**Сб. Новосибирск 2020 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70			
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81			
ПВ	хлеб ржаной	1/40	978,29	3,40	3,32	17,00			
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>1639,22</b>	<b>51,11</b>	<b>20,65</b>	<b>147,00</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>72,57</b>	<b>39,02</b>	<b>249,44</b>			

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>прием пищи: ЗАВТРАК</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-АО-2020	Омлет с сыром Напиток витаминизированный "Витошка" (горячий)	1/200	437,20	25,30	35,60	3,90
ПВ	)	1/200	152,00	0,00	0,00	38,00
ПВ	Фрукт свежий (яблосин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
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
			827,51	32,70	38,79	86,90
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>прием пищи: ОБЕД</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-З-2020	Огулец в нарезке	1/100	13,33	0,67	0,00	2,67
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	1/250	123,7	2,5	6,2	14,6
*Сб. Москва 2004 № 203	картофель отварной	1/180	119,4	3,0	0,8	24,9
ПВ	тефтели из говядины ПФ	1/100	199,10	14,00	11,90	9,00
**Сб. Новосибирск 2020 №54-3тн-2020	Чай чёрный байховый с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ	Изделие кондитерское зефир	1/50	161,65	0,40	0,05	39,90
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	111,48	3,40	3,32	17,00
			920,25	29,79	22,98	148,57
			1747,76	62,49	61,77	235,47
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
<b>прием пищи: ЗАВТРАК</b>									
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-18г-2020	Суп молочный с рисом	1/250	178,95	5,93	6,85	23,40			
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	1/200	8,40	0,30	0,00	1,80			
ПВ	Напиток кисломолочный (кефир)	1/200	98,60	5,60	5,00	7,80			
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15			
ПВ	хлеб ржаной	1/40	111,48	3,40	3,32	17,00			
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>514,33</b>	<b>19,18</b>	<b>15,67</b>	<b>74,15</b>		
<b>прием пищи: ОБЕД</b>									
**Сб. Новосибирск 2021 №54-13з-2020	Салат из свежих отварной	1/100	76,50	1,33	4,50	7,67			
*Сб. Москва 2004 № 141	Суп картофельный с сельдями	1/250	183,7	4,0	9,3	21,0			
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-8г-2020	Капуста тушеная	1/180	147,1	4,3	6,0	19,0			
ПФ	Котлеты из говядины ПФ	1/100	242,00	13,00	18,00	7,00			
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20			
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/100	51,22	0,36	0,14	12,13			
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81			
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,61	2,55	2,49	12,75			
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>1034,41</b>	<b>32,09</b>	<b>41,33</b>	<b>133,52</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1548,74</b>	<b>51,27</b>	<b>57,00</b>	<b>207,67</b>		



День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-4г-2020	Пудинг из творога с яблоками	1/200	364,60	25,20	20,20	20,50
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	96,00	1,50	0,40	21,60
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>687,51</b>	<b>33,40</b>	<b>23,59</b>	<b>85,40</b>
<b>присем пицца: ОБЕД</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-12з-2020	икра морковная	1/100	114,50	2,17	7,17	10,33
**Сб. Новосибирск 54-4с-2020	рассолыник домашний	1/250	131,2	2,5	6,1	16,6
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-4 г-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/180	315,0	9,8	7,8	51,4
ПФ	котлеты рыбные из минтая	1/100	110,40	10,00	2,80	11,30
**Сб. Новосибирск 2020-54-12хч-2020	Кисель из смородины	1/200	50,90	0,20	0,10	12,30
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81
ПВ	хлеб ржаной	1/40	111,48	3,40	3,32	17,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>997,17</b>	<b>33,59</b>	<b>28,01</b>	<b>152,68</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1684,68</b>	<b>66,99</b>	<b>51,60</b>	<b>238,08</b>

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>приём пищи: ЗАВТРАК</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-9с-2020	Каша вязкая молочная овсянная	1/200	293,80	8,30	12,60	36,80
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-9с-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-9тн-2020	Напиток кисломолочный (йогурт)	1/200	189,00	6,20	5,00	29,80
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
			963,41	31,00	29,09	144,40
<b>приём пищи: ОБЕД</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-1б3-2020	Вендетт с растительным маслом	1/100	114,88	1,25	8,88	7,50
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	139,1	3,2	2,4	26,3
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-7с-2020	картофель тушённый	1/180	164,2	6,5	7,2	18,4
*Москва 2004 № 216	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,21	0,26	0,17	11,41
ПВ	Компот из яблок	1/200	220,00	1,00	0,00	54,00
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6хн-2020	Хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	111,48	3,40	3,32	17,00
ПВ	Бифштекс из говядины ПВ	1/100	241,00	16,00	17,00	6,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
			1202,46	37,07	39,64	174,36
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			2165,87	68,07	68,73	318,76

День 10		Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
№ рецептуры	(г/сут)						
<b>прием пищи: ЗАВТРАК</b>							
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-1о-2020	Омлет натуральный	1/200	316,20	16,80	25,80	4,20	
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6тн-2020	Чай черный байховый с молоком (без сахара)	1/200	27,56	1,50	1,40	2,24	
	фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10	
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	
			582,07	25,70	30,39	51,44	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>							
<b>прием пищи: ОБЕД</b>							
*Сб. Москва 2024 № 50	Салат из свежих с сыром	1/100	77,00	2,30	3,40	9,30	
*Сб. Москва 2004 № 135	Суп из овощей	1/250	97,20	3,30	4,00	12,00	
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	1/180	231,0	5,4	8,3	33,7	
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20	
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81	
ПВ	хлеб ржаной	1/40	111,48	3,40	3,32	17,00	
ПВ	Фрикадельки паровые из говядины ПФ	1/100	172,00	10,00	12,00	6,00	
			938,94	30,93	31,90	132,03	
			1521,01	56,63	62,29	183,47	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							

День 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	Г (г/сут)	Ж	У	У	У
<b>прием пищи: ЗАВТРАК</b>									
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	180,40	6,58	6,90			23,00	
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-19к-2020	Какао с молоком	1/200	106,70	4,60	4,30			12,40	
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-7тн-2020	Напиток кисломолочный (кефир)	1/200	98,60	5,60	5,00			7,80	
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	
			586,21	23,28	19,19			80,10	
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>									
прием пищи: ОБЕД									
*Сб. Москва 2004 № 20	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	81,30	10,50	2,90			3,30	
**Сб. Москва 2004 № 20	Суп картофельный с клецками	1/250	100,2	2,2	3,2			15,7	
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6с-2020	Овощи, припущенные в молочном соусе	1/180	424,2	4,8	31,7			30,0	
*Сб. Москва 2004 № 210, № 595	терфени из говядины, ПФ	1/100	199,10	14,00	11,90			9,00	
ПВ	Напиток витаминизированный "Витопшкка"	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	1/70	163,66	5,53	0,70			33,81	
ПВ	хлеб ржаной	1/40	111,48	3,40	3,32			17,00	
			1283,20	40,82	53,80			158,93	
			1869,41	64,09	72,99			239,03	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									

День 12

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
				(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
<b>принем пищи: ЗАВТРАК</b>						
ПВ	Вареники с картошкой с маслом сливочным	1/200/5	440,5	3,9	12,5	78,1
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	96,00	1,50	0,40	21,60
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
принем пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/100	21,67	1,00	0,33	3,67
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250	115,4	2,2	6,1	13,0
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-11 г-2020	картофельное пюре	1/180	189,7	3,6	6,8	28,4
ПВ	Компот из свежих плодов (яблоки)	1/100	110,40	10,00	2,80	11,30
*Сб. Москва 2004 № 631	Хлеб пшеничный 1с	1/200	47,20	0,00	0,00	11,80
ПВ	Хлеб ржаной	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	111,48	3,40	3,32	17,00
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-13з-2020	сыр в нарезке	1/30	108,60	6,90	9,00	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1631,49	44,68	44,98	261,99

День 13

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>принем пищи: ЗАВТРАК</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-8К-2020	каша вязкая молочная пшеница с курогой	1/200	298,00	8,54	10,92	41,38
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-9Гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
	Напиток кисломолочный (йогурт)	1/200	189,00	6,20	5,00	29,80
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15
ПВ	хлеб ржаной	1/40	111,48	3,40	3,32	17,00
			806,48	25,89	23,24	123,43
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>принем пищи: ОБЕД</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-1Б3-2020	Венгетст с растительным маслом	1/100	114,88	1,25	8,88	7,50
*Сб. Москва 2004 № 148	суп-лапша домашняя	1/250	161,00	4,00	9,00	16,00
*Сб. Москва 2004 № 489	Рагу из птицы (курица)	1/280	227,7	16,0	7,5	24,0
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,21	0,26	0,17	11,41
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81
ПВ	хлеб ржаной	1/30	83,61	2,55	2,49	12,75
			885,64	30,59	28,96	125,67
			1692,12	56,48	52,20	249,10
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						

День 14

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>принем пищи: ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Москва 2004 №315/ *Сб. Москва 2004 № 622	Запеканка рисовая с творогом с соусом яблочным	1/155/40	386,6	2,4	14,2	62,4
ПВ	Напиток витаминизированный "Витолка" (горячий)	1/200	152,00	0,00	0,00	38,00
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
			776,89	9,76	17,38	145,37
<b>принем пищи: ОБЕД</b>						
**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 (квас)	1/250	155,3	9,9	4,9	18,0
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-8г-2020	Капуста тушеная	1/180	147,1	4,3	6,0	19,0
ПФ	Котлеты из говядины ПФ	1/100	242,00	11,70	18,00	6,30
**Сб. Новосибирск 2020 54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	1/200	8,40	0,30	0,00	1,80
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	111,48	3,40	3,32	17,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
			942,44	37,32	40,06	106,15
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			1719,33	47,07	57,44	251,53

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>прием пищи: ЗАВТРАК</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6т-2020	Сырники	1/200	459,60	32,20	18,00	42,20
**Сб. Новосибирск 54-3н-2020	Чай чёрный байховый с лимонном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ	Напиток кисломолочный (кефир)	1/200	98,60	5,60	5,00	7,80
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
прием пищи: ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2021 №54-2з-2020	отурел в нарезке	1/100	13,33	0,67	0,00	2,67
**Сб. Москва 2004 № 124	Пиц из свежей капусты с картофелем	1/250	38,00	0,80	2,00	4,20
ПФ	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/280	765,87	31,73	33,07	85,33
**Сб. Новосибирск № 54-6тн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/100	51,22	0,36	0,14	12,13
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/70	163,66	5,53	0,70	33,81
ПВ	хлеб ржаной	1/40	111,48	3,40	3,32	17,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			1983,27	88,59	66,62	257,34

распределение калорийности		Ккалл (ккал/сут)	энергетическая ценность ккал/сут	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
завтрак 25-30% рациона	факт					
норма		589,75-707,7	680-816	22,5-27	23-27,6	95,75-114,9
		3247,02	728,3	26,5	23,8	101,9
норма	обед 35-40%	825,65-943,6	952-1088	31,5-36	32,2-36,8	134,05-153,2
			1017,34	35,36	33,87	142,76
<b>Итого за 15 дней норма 60-70% рациона</b>		1415,4-1651,3	1632-1904	54-63	55,2-64,4	229,8-268,1
<b>Итого за 15 дней факт</b>			1745,7	61,8	57,7	244,7

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 год  
 \*\* Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иных режимов функционирования Новосибирск 2020