

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЦО №

М. В. Дружкова
2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала "ЛИБРА" ООО "ОРИОН"



Буянов А.С.
2025г.

**Примерное двенадцатидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период летней кампании
на 2025 г.
для возрастной категории с 7 до 11 лет
Рацион: завтрак, обед, полдник**

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)						Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы				
		г	г	г	г	г	г	ккал		
Завтрак										
1	Макароны с сыром	240	18,1	16,3	58,8			454,8	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие (Печенье)	20	0,16	0,02	16,0			72,4		ТТК
3	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4			119,6	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6			104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	500	25,7	21,5	111,8			751,5		
Обед										
1	Огулец свежий	60	0,42	0,06	2,22			8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	210	1,66	4,62	7,66			79,57	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов с курицей	240	15,62	19,89	59,89			442,39	291	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Отвар из шиновника	200	0,24	0,11	15,34			64,23	482	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4			78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0			78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	780	23	26	116			752		
Полдник										
1	Ватрушка с творогом	100	14,6	7,6	44,6			293,9	541	Для школ, Перевадова 2013
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6			94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40			110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	16	8	45			498		
На день										
1	Соль йодированная	2,30								
2	Аскорбиновая кислота	0,030								
	Итого за день:		64,7	55,9	273,3			2001,1		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г		г	г	г	г	ккал			
Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)											
Завтрак											
1	Каша Дружба	200		7,0	7,1	41,3		257,0	275		Для школ, Перевалова 2013
2	Сыр	20		4,6	6	0		71,6	16		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10		0,1	8,3	0,1		74,9	13		Для школ, Перевалова 2013
4	Кондитерское изделие (Зефир)	50		0,4	0,1	39,9		163,0			ТТК
5	чай	200		0,0	0,0	6,0		24,0	420		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40		3,0	1,2	20,6		104,7	18		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	520		15	23	108		695			
Обед											
1	Помидор свежий	60		0,66	0,12	2,28		14,40	39		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне	210		4,27	1,76	16,09		97,64	102		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Гуляш из говядины	100		15,08	17,55	29,89		361,33	354		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронные изделия отварные	150		5,80	4,40	37,00		211,00	309		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Компот из свежих плодов	200		0,08	0,08	16,93		69,25	342		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	30		2,3	0,9	15,4		78,5	18		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,4	0,5	16,0		78,8	19		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	790		31	25	134		911			
Полдник											
1	Булочка калорийная	100		7,83	8,00	56,50		360,00	563		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200		1,8	0,4	16,2		86	337		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200		1,00	0,20	20,20		92,00	484		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500		11	9	93		538			
На день											
1	Соль йодированная	2,30									
2	Аскорбиновая кислота	0,030									
	Итого за день:			56,3	56,5	334,4		2144,1			

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)					Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник	
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ккал					
Завтрак											
1	Пудинг из творога запеченный со ступц.молоком	170	26,4	16,2	32,2	373,4		241		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9		13		Для школ, Первалова 2013	
3	Кондитерское изделие (Приники)	35	0,3	0,0	27,9	114,1				ТТК	
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5		415		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,5	1,7	30,8	157,0		18		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0				ТТК	
Итого за завтрак:		555	36	30	110	853					
Обед											
1	Салат из свежих овощей	60	0,14	2,88	0,71	29,16		79		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2,48	2,65	9,31	71,15		103		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Котлета рыбная	90	10,53	10,78	19,84	210,84		234		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
4	Пюре картофельное	150	3,30	4,90	22,00	145,60		354		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из плодов сухих	200	0,2	0,0	13,6	56,0		638		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий , 2004	
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5		18		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8		19		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		770	21	23	97	670					
Полдник											
1	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67		570		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Фрукты свежие (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	94		337		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,20		484		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за полдник:		500	15	10	87	506					
На день.											
1	Соль йодированная	2,30									
2	Аскорбиновая кислота	0,030									
Итого за день:			72,1	63,2	294,2	2028,8					

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда				Белки				Жиры				Углеводы				Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г				г				г				г				ккал			
		Принем пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)																			
Завтрак																					
1	Каша рисовая	200				5,0				10,5				28,0				226,9	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Йогурт	125				2,3				2,5				11,7				119		ТТК	
3	Масло сливочное	10				0,1				8,3				0,1				74,9	13	Для школ, Перевалова 2013	
4	Чай с лимоном	200				0,28				0,07				10,20				43,47	377	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
5	Хлеб из муки пшеничной	20				1,5				0,6				10,3				52,4	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:		555				9				22				60				517			
Обед																					
1	Салат Летний	60				1,22				3,63				3,44				51,21	34	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	210				2,66				4,36				8,39				83,74	82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Биточек куриный	90				13,77				26,46				13,91				349,20	295	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
4	Соус сметанный	30				0,42				1,50				1,76				22,23	330	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150				6,3				5,4				28,6				187,8	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Компот из изюма	200				0,3				0,0				17,5				72,0	512	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание	
7	Хлеб из муки пшеничной	30				2,3				0,9				15,4				78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
8	Хлеб ржано-пшеничный	40				2,4				0,5				16,0				78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		810				29				43				105				923			
Подник																					
1	Пирожок с повидлом	100				4,48				2,48				50,30				267,05	406	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200				0,8				0,8				19,6				94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сок фруктовый	200				1,00				0,00				25,40				110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за подник:		500				6				3				95				471			
На день																					
1	Соль йодированная	2,30																			
2	Аскорбиновая кислота	0,030																			
Итого за день:						44,8				67,9				260,6				1911,2			

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)					Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы	ккал			
		г	г	г	г	г				
Завтрак										
1	Омлет с сыром запеченный	190	29,90	32,30	4,18	481,20	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	ТТК	
2	Горошек зеленый консервир.	50	5,15	2,45	30	163				
3	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Кондитерское изделие (Пастила)	35	0,2	0,0	28,0	113,4		ТТК		
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого за завтрак:	515	44	40	102	1001				
Обед										
1	Огулец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Суп картофельный с рыбой	200	3,98	0,58	12,54	107,93	101			
3	Жаркое по домашнему	240	15,28	20,54	69,03	544,66	259	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18			
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого за обед:	770	24	23	132	887				
Полдник										
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	337			
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого за полдник:	500	10	8	92	494				
На день										
1	Соль йодированная	2,30							2382,0	
2	Аскорбиновая кислота	0,030								
	Итого за день:		78,7	70,5	325,9					

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда			Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г			г	ккал			
Принем пищи: Неделя 1 / День 6 (суббота)											
Завтрак											
1	Варенишель молочная	200		5,25	5,53		17,15		139,69	141	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр	30		7	8,9		0		107,5	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10		0,1	8,3		0,1		74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Чай	200		0,0	0,0		6,0		24,0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60		4,5	1,7		30,8		157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		500		17	24		54		503		
Обед											
1	Салат из свежих овощей	60		0,14	2,88		0,71		29,16	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп овощной с мясом	200		2,3	5,0		11,0		99,2	155	Сборник рецептов блюод Перевалов А.Я., 5-е издание
3	Оладьи из печени	90		13,1	13,4		12,1		310,5	318	Сборник рецептов блюод Перевалов А.Я., 5-е издание
4	Рис отварной	150		3,6	4,8		36,4		203,5	195	Сборник рецептов блюод Перевалов А.Я., 5-е издание
5	Компот из плодов сухих	200		0,2	0,0		13,6		56,0	638	Сборник рецептов блюод и кулинарных изделий , 2004
6	Хлеб из муки пшеничной	30		2,3	0,9		15,4		78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,4	0,5		16,0		78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		770		24	27		105		856		
Полдник											
1	Пирожок с повидлом	100		6,00	5,30		61,00		316,70	542	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Груша)	200		0,8	0,6		20,6		94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200		1,00	0,00		25,40		110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		500		8	6		107		521		
На день											
1	Соль йодированная	2,30									
2	Аскорбиновая кислота	0,030									
Итого за день:				48,7	57,7		266,2		1879,5		
Среднее за 6 дней завтрак:				24,4	26,9		91,0		720,1		
Среднее за 6 дней обед:				25,4	27,7		114,9		833,2		
Среднее за 6 дней полдник:				11,1	7,3		86,6		504,5		
Среднее за 6 дней:				60,9	62,0		292,4		2057,8		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда			Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
Прием пищи: Неделя 2 / День 7 (понедельник)																
Завтрак																
1	Каша овсяная	200		4,2		9,6		20,8			186,5		196		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Йогурт	125		2,3		2,5		11,7			119			ТТК		
2	Сыр	20		4,6		6		0			71,6		16		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Какао-порошок на молоке	200		4,0		3,8		9,1			86,5		415		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20		1,5		0,6		10,3			52,4		18		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:		565		17		23		52			516					
Обед																
1	Помидор свежий	60		0,66		0,12		2,28			14,40		39		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Свекольник на курином бульоне со сметаной	210		2,66		4,36		8,39			113,74		81		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Суфле куриное	90		14,77		12,27		32,73			305,24		299		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
4	Соус молочный	50		0,98		3,03		4,18			48,13		326		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,3		5,4		28,6			187,8		341		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Отвар из шиповника	200		0,24		0,11		15,34			64,23		482		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб из муки пшеничной	30		2,3		0,9		15,4			78,5		18		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
8	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,4		0,5		16,0			78,8		19		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		830		30		27		123			891					
Подник																
1	Сдоба обыкновенная	100		8,50		4,67		58,83			311,67		570		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200		0,8		0,8		19,6			94		337		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сок фруктовый	200		1,00		0,00		25,40			110,00		484		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за подник:		500		10		5		104			516					
На день																
1	Соль йодированная	2,30														
2	Аскорбиновая кислота	0,030														
Итого за день:				57,2		54,6		278,6			1922,5					

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда			Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
Прием пищи: Неделя 2 / День 8 (вторник)																
Завтрак																
1	Запеканка творожная	180			40,3			21,5			55,8			453,0	223	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Молоко сгущеное	20			1,2			0,75			8,52			39		ТТК
3	Масло сливочное	10			0,1			8,3			0,1			74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Кондитерское изделие (Зефир)	50			0,4			0,1			39,9			163,0		ТТК
5	Чай	200			0,0			0,0			6,0			24,0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40			4,5			1,7			30,8			157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	500			46,5			32,3			141,12			910,94		
Обед																
1	Огулец свежий	60			0,42			0,06			2,22			8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	210			3,08			3,91			11,04			92,04	96	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Котлета рыбная	90			10,53			10,78			19,84			210,84	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Пюре картофельное	150			3,30			4,90			22,00			145,60	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из свежих плодов	200			0,08			0,08			16,93			69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	30			2,3			0,9			15,4			78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40			2,4			0,5			16,0			78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	780			22			21			103			683		
Полдник																
1	Пирожок с повидлом	100			6,00			5,30			61,00			316,70	542	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200			1,8			0,4			16,2			86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200			1,00			0,20			20,20			92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500			9			6			97			495		
На день																
1	Соль йодированная	2,30														
2	Аскорбиновая кислота	0,030														
	Итого за день:				77,4			59,3			341,9			2088,9		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
Прием пищи: Неделя 2 / День 9 (среда)								
Завтрак								
1	Каша Дружба	200	7,0	7,1	41,3	257,0	275	Для школ, Перевалова 2013
2	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
2	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	550	18,0	26,37	77,89	622,45		
Обед								
1	Салат из свежих овощей	60	0,14	2,88	0,71	29,16	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	210	1,50	4,98	7,16	62,02	99	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Гуляш из говядины	100	15,08	17,55	29,89	361,33	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	195	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
5	Компот из изюма	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	790	25	32	123	885		
Полдник								
1	Булочка с изюмом	100	7,33	6,95	52,60	302,16	429	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кисломолоочный напиток (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	14	13	81	496		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	Итого за день:		57,2	70,5	282,1	2004,1		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г		г	ккал			
Принем пищи: Неделя 2 / День 10 (четверг)											
Завтрак											
1	Омлет	190	16,04	17,00	2,78	271,75	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Огурец свежий	40	0,28	0,04	1,48	5,48	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013			
4	Кондитерское изделие (Пастилла)	35	0,2	0,0	28,0	113,4		ТТК			
5	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015			
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
Итого за завтрак:		515	19,88	26,61	63,16	613,7					
Обед											
1	Салат Летний	60	1,22	3,63	3,44	51,21	34	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015			
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками с мясом	210	4,27	1,76	16,09	97,64	102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015			
3	Котлета мясная	90	16,40	15,70	14,80	265,70	296	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
4	Макаронные изделия отварные	150	5,80	4,40	37,00	211,00	309	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015			
5	Компот из плодов сухих	200	0,2	0,0	13,6	56,0	638	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий , 2004			
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
Итого за обед:		780	33	27	116	839					
Полдник											
1	Ватрушка с творогом	100	14,6	7,6	44,6	293,9	541	Для школ, Перевалова 2013			
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
Итого за полдник:		500	16	8	45	498					
На день											
1	Соль йодированная	2,30									
2	Аскорбиновая кислота	0,030									
Итого за день:			68,9	61,8	224,5	1950,4					

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Прям ппш: Неделя 2 / День 11 (пятница)													
Завтрак													
1	Каша гречневая молочная	200	8,17	10,93	39,21	247,37	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
2	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013					
4	Кондитерское изделие (Пряники)	35	0,3	0,0	27,9	114,1		ТТК					
5	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
Итого за завтрак:		505	20,15	30,265	96,94	699,17							
Обед													
1	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,99	4,53	10,46	149,00	104/105	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
3	Картофель тушеный с етицей	240	19,28	25,54	55,03	493,66	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
Итого за обед:		770	30	32	116	884							
Подлник													
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
Итого за подлник:		500	11	9	93	538							
На день													
1	Соль йодированная	2,30											
2	Аскорбиновая кислота	0,030											
Итого за день:			60,5	70,5	305,9	2120,8							

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г			г	г			
Примечание: Неделя 2 / День 12 (суббота)										
Завтрак										
1	Каша овсяная	200		4,2	9,6	20,8		186,5	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Яйцо вареное	40		6,4	5,8	0,4		78,8	300	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
3	Масло сливочное	10		0,1	8,3	0,1		74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Кондитерское изделие (Печенье)	20		0,16	0,02	16,0		72,4		ТТК
5	Чай	200		0,0	0,0	6,0		24,0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40		3,0	1,2	20,6		104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	510		13,9	24,92	63,88		541,3		
Обед										
1	Салат из свежих овощей	60		0,14	2,88	0,71		29,16	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200		2,48	2,65	9,31		71,15	103	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Печень по-строгановски	100		11,56	13,05	25,56		246,46	255/332	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Рис отварной	150		3,7	6,1	33,8		204,6	414	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
5	Компот из изюма	200		0,3	0,0	17,5		72,0	512	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
6	Хлеб из муки пшеничной	30		2,3	0,9	15,4		78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,4	0,5	16,0		78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	780		23	26	118		781		
Полдник										
1	Сдоба обыкновенная	100		8,50	4,67	58,83		311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Груша)	200		0,8	0,6	20,6		94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200		1,00	0,00	25,40		110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500		10	5	105		516		
На день										
1	Соль йодированная	2,30								
2	Аскорбиновая кислота	0,030								
	Итого за день:			47,0	56,2	287,0		1837,6		
	Среднее за 6 дней завтрак:			22,5	27,2	82,5		650,6		
	Среднее за 6 дней обед:			27,1	27,3	116,7		827,1		
	Среднее за 6 дней полдник:			11,7	7,7	87,5		509,7		
	Среднее за 6 дней:			61,4	62,1	286,7		1987,4		
	Итого за 12 дней завтрак:			23,4	27,0	86,7		685,3		
	Итого за 12 дней обед:			26,27	27,51	115,75		830,14		
	Итого за 12 дней полдник:			11,42	7,52	87,05		507,11		
	Итого за 12 дней:			61,12	62,04	289,55		2022,58		