

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЦО № 53



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 12 лет и старше

Рацион: завтрак, обед, полдник

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г				г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)										
Завтрак										
1	Макароны с сыром	270	20,4	18,3		66,2		511,7	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	60	4,5	1,7		30,8		157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	550	29,4	24,1		129,4		860,7		
Обед										
1	Огурец свежий	100	0,70	0,10		3,70		13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Шн из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	260	2,06	5,72		9,48		98,52	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Цилов с курицей	280	18,23	23,21		69,88		516,12	291	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
4	Отвар из шиповника	200	0,24	0,11		15,34		64,23	482	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2		20,5		104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8		24,0		118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	940	28	31		143		915		
Полдник										
1	Ватрушка с творогом	100	14,6	7,6		44,6		293,9	541	Для школ, Перевалова 2013
2	Фрукты свежие (Яб.токо)	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:		73,7	63,5		317,3		2274,0		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г					
Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)												
Завтрак												
1	Капша Дружба	250		8,8	7,8	45,4		321,3		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:		570		17	23	112		759				
Обед												
1	Помидор свежий	100		1,10	0,20	3,80		24,00		39		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками на мясном бульоне	260		5,29	2,18	19,93		120,89		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	180		6,96	5,28	44,40		253,20		309		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
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	40		3,1	1,2	20,5		104,7		18		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,6	0,8	24,0		118,2		19		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		940		35	27	159		1052				
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:				62,7	59,2	364,4		2349,0				

№ 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 3 (среда)										
Завтрак										
1	Пудинг из творога запеченный со сгущ.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, Перевалова 2013
3	Кондитерское изделие (Пряники)	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	100		0,23	4,80	1,18		48,60	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250		3,10	3,32	11,64		88,94	103	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Котлета рыбная	100		11,70	11,98	22,05		234,23	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Пюре картофельное	180		3,96	5,88	26,40		174,72	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 издлений , 2004
6	Хлеб из муки пшеничной	40		3,1	1,2	20,5		104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,6	0,8	24,0		118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		930		26	28	119		825		
Полдник										
1	Слоба 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:				76,6	68,6	316,8		2184,1		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	ккал		
Пример пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)									
Завтрак									
1	Каша рисовая	200	5,0	10,5	28,0	226,9	202	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	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	377	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	555	9	22	60	517			
Обед									
1	Салат Летний	100	2,03	6,05	5,73	85,35	34	34	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	260	3,29	5,40	10,39	103,85	82	82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Биточек куриный	100	15,30	29,40	15,46	388,00	295	295	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330	330	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
5	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,4	341	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из изюма	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	512	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	970	36	51	130	1120			
Полдник									
1	Пирожок с повидлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	406	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	337	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	6	3	95	471			
На день									
1	Соль йодированная	2,30							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
	Итого за день:		51,1	76,1	285,3	2107,4			

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г					
Примем пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)												
Завтрак												
1	Омлет с сыром запеченный	240	37,77	40,80	5,28					607,73	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Горошек зеленый консервир.	50	5,15	2,45	30					163		ТТК
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:	565	52	49	103					1128		
Обед												
1	Огурец свежий	100	0,70	0,10	3,70					13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,98	0,73	15,68					134,91	101	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Жаркое по домашнему	280	17,83	23,97	80,54					635,44	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
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5					104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0					118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	930	30	27	161					1076		
Подник												
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35					315,51	415	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 подник:	500	10	8	92					494		
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	Итого за день:		92,3	83,3	356,3					2697,3		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г		г		г		г				
Прием пищи: Неделя 1 / День 6 (суббота)												
Завтрак												
1	Вареники молочная	250		6,56		6,91		21,44		174,61	141	Для обуч образовательных организаций Кутма, 2016
2	Сыр	30		7		8,9		0		107,5	16	Для обуч образовательных организаций Кутма, 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 Кутма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	60		4,5		1,7		30,8		157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кутма, 2016
Итого за завтрак:		550		18		26		58		538		
Обед												
1	Салат из свежих овощей	100		0,23		4,80		1,18		48,60	79	Для обуч образовательных организаций Кутма, 2016
2	Суп овощной с мясом	250		2,8		6,2		13,8		124,0	155	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
3	Оладьи из пшеницы	100		14,6		14,9		13,4		345,0	318	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
4	Рис отварной	180		4,3		5,8		43,7		244,2	195	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
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	40		3,1		1,2		20,5		104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кутма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,6		0,8		24,0		118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кутма, 2016
Итого за обед:		930		29		34		130		1041		
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 Кутма, 2016
3	Сок фруктовый	200		1,00		0,00		25,40		110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кутма, 2016
Итого за полдник:		500		8		6		107		521		
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
Итого за день:				54,8		65,3		295,5		2099,4		
Среднее за 6 дней завтрак:				26,8		29,1		95,5		775,9		
Среднее за 6 дней обед:				30,6		32,9		140,5		1004,8		
Среднее за 6 дней полдник:				11,1		7,3		86,6		504,5		
Среднее за 6 дней:				68,5		69,3		322,6		2285,2		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки	Жиры		Углеводы	Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г		г	г		ккал			
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-напиток 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	100		1,10	0,20		3,80		24,00	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Свекольник на курином бульоне со сметаной	260		3,29	5,40		10,39		140,82	81	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Суфле куриное	100		16,41	13,63		36,37		339,16	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	180		7,6	6,5		34,3		225,4	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	40		3,1	1,2		20,5		104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,6	0,8		24,0		118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за обед:		990		36	31		149		1065		
Полдник											
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 полдник:		500		10	5		104		516		
На день											
1	Соль йодированная	2,30									
2	Аскорбиновая кислота	0,030									
Итого за день:				63,2	58,8		304,7		2096,2		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	ккал			
Прием пищи: Неделя 2 / День 8 (вторник)										
Завтрак										
1	Запеканка творожная	210		47,0	25,1	65,1		528,5	223	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Молоко ступенное	40		2,4	1,5	17,04		78		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:	550		54,4	36,63	158,94		1025,45		
Обед										
1	Огулуп свежий	100		0,70	0,10	3,70		13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	260		3,81	4,84	13,67		113,95	96	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Котлета рыбная	100		11,70	11,98	22,05		234,23	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Пиоре картофельное	180		3,96	5,88	26,40		174,72	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	40		3,1	1,2	20,5		104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,6	0,8	24,0		118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	940		27	25	127		829		
Подник										
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 подник:	500		9	6	97		495		
На день										
1	Соль йодированная	2,30								
2	Аскорбиновая кислота	0,030								
	Итого за день:			90,1	67,4	383,6		2348,9		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г		г	г	г	г	ккал			
Прим. пиши: 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	100		0,23	4,80	1,18		48,60	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	260		1,86	6,17	8,86		76,79	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	180		4,3	5,8	43,7		244,2	195	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание	
5	Компот из яблок	200		0,3	0,0	17,5		72,0	512	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание	
6	Хлеб из муки пшеничной	40		3,1	1,2	20,5		104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,6	0,8	24,0		118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		940		28	36	146		1026			
Подник											
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	Кисломолочный напиток (Кефир)	200		5,80	5,00	8,00		100,20	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за подник:		500		14	13	81		496			
На день											
1	Соль йодированная	2,30									
2	Аскорбиновая кислота	0,030									
Итого за день:				60,4	75,2	304,7		2144,6			

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделя 2 / День 10 (четверг)					Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник	
		Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы				
		г	г							г
Завтрак										
1	Омлет	210	17,73	18,79	3,07		300,36	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Омлет свежий	60	0,42	0,06	2,22		8,22	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 (Пастила)	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:	555	21,71	28,42	64,19		645,05			
Обед										
1	Салат Летний	100	2,03	6,05	5,73		85,35	34	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками с мясом	260	5,29	2,18	19,92		120,89	102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Котлета мясная	100	18,22	17,44	16,44		295,22	296	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Макаронные изделия отварные	180	6,96	5,28	44,40		253,20	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	40	3,1	1,2	20,5		104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0		118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за обед:	940	39	33	145		1034			
Подник										
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 подник:	500	16	8	45		498			
На день										
1	Соль йодированная	2,30								
2	Аскорбиновая кислота	0,030								
	Итого за день:		77,5	69,7	253,8		2176,5			

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	ккал			
Примечание: Неделя 2 / День 11 (пятница)													
Завтрак													
1	Каша гречневая молочная	250		10,21	13,66		49,01		309,21		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 (Пирожки)	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:		555		22,19	32,9975		106,7425		761,0125				
Обед													
1	Помидор свежий	100		1,10	0,20		3,80		24,00		39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		6,24	5,66		13,08		186,25		104/105	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Картофель тушеный с птицей	280		22,49	29,80		64,20		575,94		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	40		3,1	1,2		20,5		104,7		18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,6	0,8		24,0		118,2		19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		930		37	38		143		1078				
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:				69,4	79,3		342,2		2377,3				

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник	
		г	г	г	г				ккал	ккал			
Прием пищи: Неделя 2 / День 12 (суббота)													
Завтрак													
1	Каша овсяная	250		5,3	12,0			26,0		233,1	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:	560		14,9	27,32			69,08		587,9			
Обед													
1	Салат из свежих овощей	100		0,23	4,80			1,18		48,60	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250		3,10	3,32			11,64		88,94	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	180		4,3	5,8			43,7		244,2	414	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание	
5	Компот из яблок	200		0,3	0,0			17,5		72,0	512	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание	
6	Хлеб из муки пшеничной	40		3,1	1,2			20,5		104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,6	0,8			24,0		118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за обед:	930		26	29			144		923			
Полдник													
1	Слоба 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:			51,4	61,5			318,0		2026,7			
	Среднее за 6 дней завтрак:			24,6	29,0			88,1		693,0			
	Среднее за 6 дней обед:			32,3	31,9			142,2		992,3			
	Среднее за 6 дней полдник:			11,7	7,7			87,5		509,7			
	Среднее за 6 дней:			68,7	68,6			317,8		2195,0			
	Итого за 12 дней завтрак:			25,7	29,0			91,8		734,4			
	Итого за 12 дней обед:			31,45	32,41			141,36		998,57			
	Итого за 12 дней полдник:			11,42	7,52			87,05		507,11			
	Итого за 12 дней:			68,60	68,97			320,23		2240,10			