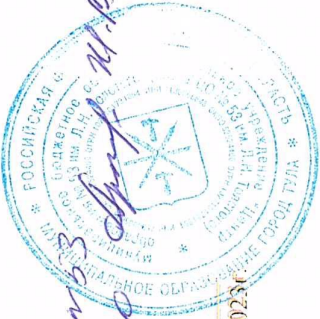


СОГЛАСОВАНО

Директор

сержа из №3
Иванов



" 23 " мая 2023г.



Ваномы Р.М.

*Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
образовательных учреждений
в период летней кампании
на 2023 г.*

для возрастной категории с 12 лет и старше

Рацион: завтрак, обед, полдник

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|---|---|---------------------------------|------------------|---------|
| | | г | г | г | г | г | г | г | г | | | |
| Принем 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 | Шнц 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 | Плов с курицей | 280 | 18,23 | 23,21 | 69,88 | 516,12 | 291 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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 | Широкое с картофелем | 100 | 6,7 | 8,7 | 43,6 | 250,1 | 543 | 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 абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | |
| | Итого за полдник: | 500 | 9 | 10 | 89 | 454 | | | | | | |
| На день | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | | | | |
| | Итого за день: | | 65,8 | 64,7 | 360,9 | 2230,2 | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Проект питания: Меню 1 / День 2 (Вторник) | | | | | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|--------------------------|---|---|-----------|-----------|------------|-------------|------------------------------|---|---------|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Каша Дружба | 250 | 8,8 | 7,8 | 45,4 | 321,3 | 275 | Для школ, Переялова 2013 | |
| 2 | Сыр | 20 | 4,6 | 6 | 0 | 71,6 | 16 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 3 | Мясло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 13 | Для школ, Переялова 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 грибами на мясном бульоне | 260 | 5,29 | 2,18 | 19,93 | 120,89 | 102 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 | |
| 3 | Гуляши из говядины | 100 | 15,08 | 17,55 | 29,89 | 361,33 | 354 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 4 | Маккарониные изделия отварные | 180 | 6,96 | 5,28 | 44,40 | 253,20 | 309 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 | |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 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 | Пирожок с повидлом | 100 | 4,48 | 2,48 | 50,30 | 267,05 | 406 | 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 яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| Итого за полдник: | | 500 | 7 | 3 | 87 | 445 | | | |
| На день | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | 59,3 | 53,7 | 358,2 | 2256,0 | | | |
| Итого за день: | | | | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|---|--|-------------------------|---------------|---------|
| | | г | г | г | г | г | г | ккал | | | | |
| Пример пищи: Неделя 1 / День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога запеченный со сгущенным 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 | Кисело-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 | Шоуре картофельное | 180 | 3,96 | 5,88 | 26,40 | 174,72 | 354 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | |
| 5 | Компот из плодов сушеных | 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: | 930 | 26 | 28 | 119 | 825 | | | | | | |
| 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 лень | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | | | | |
| | Итого за лень: | | 76,6 | 68,6 | 316,8 | 2184,1 | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Прием пищи: Насел. I / День 4 (четверг) | | | | | Энергетическая ценность ккал/г | № ТК сборника | Сборник |
|--------------------------|---|---|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------------------|---|---------|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | | | |
| 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. Перевадова 2013 | |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0,28 | 0,07 | 10,20 | 43,47 | 377 | Для обуч. образовательных организаций Тутьшян, 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" | 100 | 2,03 | 6,05 | 5,73 | 85,35 | 34 | Для обуч. образовательных организаций Тутьшян, 2015 | |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной | 260 | 3,29 | 5,40 | 10,39 | 103,85 | 82 | Для обуч. образовательных организаций Тутьшян, 2015 | |
| 3 | Выпечка куриный | 100 | 15,30 | 29,40 | 15,46 | 388,00 | 295 | Для обуч. образовательных организаций Тутьшян, 2015 | |
| 4 | Суп с сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 330 | Для обуч. образовательных организаций Тутьшян, 2015 | |
| 5 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,6 | 6,5 | 34,3 | 225,4 | 341 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 6 | Компот из яблок | 200 | 0,3 | 0,0 | 17,5 | 72,0 | 512 | Сборник рецептов блюд Перевадов А.Я., 5-е издание | |
| 7 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,5 | 104,7 | 18 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 8 | Хлеб ржанно-пшеничный | 60 | 3,6 | 0,8 | 24,0 | 118,2 | 19 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| Итого за обед: | | 970 | 36 | 51 | 130 | 1120 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1 | Выпечка калорийная | 100 | 7,83 | 8,00 | 56,50 | 360,00 | 563 | Для обуч. образовательных организаций Тутьшян, 2015 | |
| 2 | Фрукты свежие (Яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 337 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 3 | Сок апельсиновый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 484 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| Итого за полдник: | | 500 | 10 | 9 | 102 | 564 | | | |
| На день | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | |
| Итого за день: | | 54,4 | 81,6 | 291,5 | 2200,3 | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | | Белки | Жиры | Углеводы | | Энергетическая ценность | | № ТК сборника | Сборник |
|--|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|------|---------------|---|
| | | г | г | | | г | г | ккал | ккал | | |
| Принем пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с сыром запеченный | 240 | 40,80 | 37,77 | 40,80 | 5,28 | 607,73 | 231 | 231 | 231 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Горошек зеленый консервир. | 50 | 2,45 | 5,15 | 2,45 | 30 | 163 | | | | ТТК |
| 3 | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,8 | 4,0 | 3,8 | 9,1 | 86,5 | 415 | 415 | 415 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4 | Кондитерское изделие (Пастыла) | 35 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 28,0 | 113,4 | | | | ТТК |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 1,7 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,0 | 18 | 18 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за завтрак: | 565 | 49 | 52 | 49 | 103 | 1128 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурец свежий | 100 | 0,10 | 0,70 | 0,10 | 3,70 | 13,70 | 37 | 37 | 37 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 0,73 | 4,98 | 0,73 | 15,68 | 134,91 | 101 | 101 | 101 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3 | Жаркое по домашнему | 280 | 23,97 | 17,83 | 23,97 | 80,54 | 635,44 | 259 | 259 | 259 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 4 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 16,93 | 69,25 | 342 | 342 | 342 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 1,2 | 3,1 | 1,2 | 20,5 | 104,7 | 18 | 18 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,8 | 3,6 | 0,8 | 24,0 | 118,2 | 19 | 19 | 19 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за обед: | 930 | 27 | 30 | 27 | 161 | 1076 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка с изюмом | 100 | 7,08 | 7,67 | 7,08 | 55,35 | 315,51 | 415 | 415 | 415 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2 | Фрукты свежие (Апельсин) | 200 | 0,4 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 337 | 337 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Сок яблочный | 200 | 0,20 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 484 | 484 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за полдник: | 500 | 8 | 10 | 8 | 92 | 494 | | | | |
| На день | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | | | |
| | Итого за день: | | 83,3 | 92,3 | 83,3 | 356,3 | 2697,3 | | | | |
| | Среднее за 5 дней завтрак: | | 28,5 | 28,5 | 29,7 | 103,0 | 823,5 | | | | |
| | Среднее за 5 дней обед: | | 31,0 | 31,0 | 32,8 | 142,6 | 997,6 | | | | |
| | Среднее за 5 дней полдник: | | 10,2 | 10,2 | 7,9 | 91,2 | 492,5 | | | | |
| | Среднее за 5 дней: | | 69,7 | 69,7 | 70,4 | 336,7 | 2313,6 | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Пример пищи: Неделя 2 / День 6 (понедельник) | | | | | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|---|---|--|-------------|-------------|--------------|------------------------------|------------------------------|---|---------|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ккал | | | |
| 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 | Кефир-лапшток на масле | 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 | Полдник 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 Кучма, 2015 | |
| 3 | Супчик куриный | 100 | 16,41 | 13,63 | 36,37 | 339,16 | 299 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2015 | |
| 4 | Суп с маювичей | 50 | 0,98 | 3,03 | 4,18 | 48,13 | 326 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 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 | Салат обыкновенный | 100 | 8,50 | 4,67 | 58,83 | 311,67 | 570 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2015 | |
| 2 | Фрукты свежие (Яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 337 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 3 | Чай ароматизированный | 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 г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник | |
| Пример пищи: Неделя 2 / День 7 (вторник) Завтрак | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-----|---|
| 1 | Запеканка творожная | 210 | 47,0 | 25,1 | 65,1 | 528,5 | 223 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2 | Молоко сухое | 40 | 2,4 | 1,5 | 17,04 | 78 | | ТТК |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 13 | Для школ. Перевалона 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 | Огулек 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 | Шире картофельное | 180 | 3,96 | 5,88 | 26,40 | 174,72 | 354 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 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 | | |
| | 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 яблочный | 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: | | 90,1 | 67,4 | 383,6 | 2348,9 | | |

| № п/п | Наименование блюда | Присм пищи: Неделя 2 / День 8 (Среда) | | | | | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|--------------------------|---|---------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------------|---|---------|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Каша Дружба | 200 | 7,0 | 7,1 | 41,3 | 257,0 | 275 | Для школ, Перемалова 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, Перемалова 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 | Гуляши 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 Бюджет Перевалов А.Д., 5-е издание | |
| 5 | Компот из яблок | 200 | 0,3 | 0,0 | 17,5 | 72,0 | 512 | Сборник рецептов Бюджет Перевалов А.Д., 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 | | | |
| Подлинк | | | | | | | | | |
| 1 | Булочки 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 подлинк: | | 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 | Вес блюда | | | Белки | | | Жиры | | | Углеводы | | | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|---|---|---|----------|---|------|-------------------------|---------------|---------|
| | | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | г | ккал | | | |
| Принем пищи: Неделя 2 / День 9 (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет | 210 | 17,73 | 18,79 | 3,07 | 300,36 | 232 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | | | | |
| 2 | Огурец 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 (Пастыла) | 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 тресками 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 сушеных | 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 | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с картошкой | 100 | 6,7 | 8,7 | 43,6 | 250,1 | 543 | 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 абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 500 | 9 | 10 | 89 | 454 | | | | | | | | | | |
| На ночь | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день: | | 69,6 | 70,8 | 297,4 | 2132,7 | | | | | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Прием пищи: Неделя 2 / День 10 (пятница) | | | | | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|-------|--|--|-------|--------|----------|---------|------------------------------|---|---------|
| | | Завтрак | Обед | Ужин | Закуска | Полдник | | | |
| 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 (Приники) | 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 | 32,975 | 106,7425 | 761,025 | | | |
| | | 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 Тутьсян, 2015 | |
| 3 | Картофель тушеный с петрушкой | 280 | 22,49 | 29,80 | 64,20 | 575,94 | 334 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 4 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,93 | 69,25 | 342 | Для обуч. образовательных организаций Тутьсян, 2015 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,5 | 104,7 | 18 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 6 | Хлеб ражано-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 | Курочка калорийная | 100 | 7,83 | 8,00 | 56,50 | 360,00 | 563 | Для обуч. образовательных организаций Тутьсян, 2015 | |
| 2 | Фрукты свежие (Апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 337 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 3 | Сок яблочный | 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 | | | |
| | Среднее за 5 дней завтрак: | | 26,6 | 29,4 | 91,9 | 714,0 | | | |
| | Среднее за 5 дней обед: | | 33,5 | 32,5 | 141,8 | 1006,2 | | | |
| | Среднее за 5 дней полдник: | | 10,4 | 8,4 | 92,8 | 499,8 | | | |
| | Среднее за 5 дней: | | 70,5 | 70,3 | 326,5 | 2219,9 | | | |
| | Итого за 5 дней завтрак: | | 27,6 | 29,5 | 97,4 | 768,7 | | | |
| | Итого за 10 дней обед: | | 32,24 | 32,64 | 142,20 | 1001,91 | | | |
| | Итого за 10 дней полдник: | | 10,31 | 8,14 | 91,99 | 496,14 | | | |
| | Итого за 10 дней: | | 70,11 | 70,32 | 331,64 | 2266,76 | | | |