

СОГЛАСОВАНО

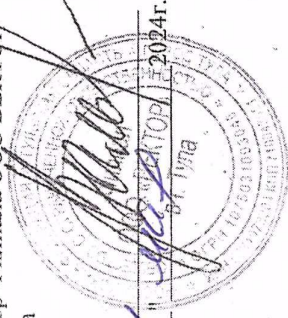


*С. В. Фатихова*

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала ООО ВЕКТОР  
в г.Тула



"24" *С. В. Фатихова* 2024г.

*Примерное двенадцатидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях  
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных  
общеобразовательных учреждений  
в период летней кампании  
на 2024 г.  
для возрастной категории с 7 до 11 лет  
Рацион: завтрак, обед, полдник*

| № п/п   | Наименование блюда                                  | Вес блюда  |   | Белки       |   | Жиры        |   | Углеводы     |   | Энергетическая ценность ккал | № ГК собрания | Сборник   |
|---|---|------------|---|-------------|---|-------------|---|--------------|---|------------------------------|---------------|---|
|   |   | г          | г | г           | г | г           | г | г            | г |                              |               |   |
| Пример пищевого дневника / День 1 (непосредственно) |   |            |   |             |   |             |   |              |   |                              |               |   |
| Завтрак   |   |            |   |             |   |             |   |              |   |                              |               |   |
|   |   | 240        |   | 18,1        |   | 16,3        |   | 58,8         |   | 454,8                        | 226           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 1   | Макарона с сыром                                    |            |   |             |   |             |   |              |   |                              |               |   |
| 2   | Кондитерское изделие (Печенье)                      | 20         |   | 0,16        |   | 0,02        |   | 16,0         |   | 72,4                         |               | ТПК   |
| 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    |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                            | <b>500</b> |   | <b>25,7</b> |   | <b>21,5</b> |   | <b>111,8</b> |   | <b>751,5</b>                 |               |   |
| Обед  |   |            |   |             |   |             |   |              |   |                              |               |   |
| 1   | Огулец свежий                                       | 60         |   | 0,42        |   | 0,06        |   | 2,22         |   | 8,22                         | 37            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 2   | Шн 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   | Щав с курицей                                       | 240        |   | 15,62       |   | 19,89       |   | 59,89        |   | 442,39                       | 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                              | 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    |
|   | <b>Итого за обед:</b>                               | <b>780</b> |   | <b>23</b>   |   | <b>26</b>   |   | <b>116</b>   |   | <b>752</b>                   |               |   |
| Полдник   |   |            |   |             |   |             |   |              |   |                              |               |   |
| 1   | Широкая 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 фруктовый                                       | 200        |   | 1,00        |   | 0,00        |   | 25,40        |   | 110,00                       | 484           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|   | <b>Итого за полдник:</b>                            | <b>500</b> |   | <b>9</b>    |   | <b>10</b>   |   | <b>89</b>    |   | <b>454</b>                   |               |   |
| На ужин   |   |            |   |             |   |             |   |              |   |                              |               |   |
| 1   | Соль йодированная                                   | 2,30       |   |             |   |             |   |              |   |                              |               |   |
| 2   | Аскорбиновая кислота                                | 0,030      |   |             |   |             |   |              |   |                              |               |   |
|   | <b>Итого за день:</b>                               |            |   | <b>56,8</b> |   | <b>57,1</b> |   | <b>316,9</b> |   | <b>1957,3</b>                |               |   |

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

| № п/п                                  | Наименование блюда                                 | Вес блюда  |             |             | Жиры         |               |     | Углеводы  |   |   | Энергетическая ценность, ккал | № ТК сборника | Сборник |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|---|---|---|-------------------------------|---------------|---------|
|  |  | г          | г           | г           | г            | г             | г   | г   | г | г |                               |               |         |
| Пример меню: Неделя 1 / День 3 (среда) |  |            |             |             |              |               |     |   |   |   |                               |               |         |
| Завтрак                                |  |            |             |             |              |               |     |   |   |   |                               |               |         |
| 1                                      | Пудинг из творога застывший со стуч.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 школы, Перевалова 2013                          |   |   |                               |               |         |
| 3                                      | Кондитерские изделия (Пирожки)                     | 35         | 0,3         | 0,0         | 27,9         | 114,1         |     | ТТК   |   |   |                               |               |         |
| 4                                      | Кисель-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   |   |   |                               |               |         |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>555</b> | <b>36</b>   | <b>30</b>   | <b>110</b>   | <b>853</b>    |     |   |   |   |                               |               |         |
| 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                                      | Цируе картофельное                                 | 150        | 3,30        | 4,90        | 22,00        | 145,60        | 554 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |                               |               |         |
| 5                                      | Компот из ягод 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    |   |   |                               |               |         |
|  | <b>Итого за обед:</b>                              | <b>770</b> | <b>21</b>   | <b>23</b>   | <b>97</b>    | <b>670</b>    |     |   |   |   |                               |               |         |
| Полдник                                |  |            |             |             |              |               |     |   |   |   |                               |               |         |
| 1                                      | Сдоба облепиховая                                  | 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                                      | Кисло-молочный напиток (Йогурт)                    | 200        | 5,80        | 5,00        | 8,00         | 100,20        | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |                               |               |         |
|  | <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>500</b> | <b>15</b>   | <b>10</b>   | <b>87</b>    | <b>506</b>    |     |   |   |   |                               |               |         |
| На день                                |  |            |             |             |              |               |     |   |   |   |                               |               |         |
| 1                                      | Соль йодированная                                  | 2,30       |             |             |              |               |     |   |   |   |                               |               |         |
| 2                                      | Аскорбиновая кислота                               | 0,030      |             |             |              |               |     |   |   |   |                               |               |         |
|  | <b>Итого за день:</b>                              |            | <b>72,1</b> | <b>63,2</b> | <b>294,2</b> | <b>2028,8</b> |     |   |   |   |                               |               |         |

| № п/п   | Наименование блюда                                 | Вес блюда  |             |             | Белки        |               |     | Жиры  |   |   | Углеводы |   |   | Энергетическая ценность<br>ккал | № ТК<br>сборника | Сборник |
|---|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|---|---|---|----------|---|---|---------------------------------|------------------|---------|
|   |  | г          | г           | г           | г            | г             | г   | г   | г | г | г        | г | г |                                 |                  |         |
| Пример пищи: Понедельник 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           | 13  | ТТК   |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
| 3   | Масло сливочное                                    | 10         | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          | 18  | 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    |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>555</b> | <b>9</b>    | <b>22</b>   | <b>60</b>    | <b>517</b>    |     |   |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
| Обед  |  |            |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
| 1   | Салат Летний                                       | 60         | 1,22        | 3,63        | 3,44         | 51,21         | 34  | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
| 2   | Борщи 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   | Бигочек куриный                                    | 90         | 13,77       | 26,46       | 13,91        | 349,20        | 295 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
| 4   | Суп с 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   | Козинот из вазона                                  | 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    |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
|   | <b>Итого за обед:</b>                              | <b>810</b> | <b>29</b>   | <b>43</b>   | <b>105</b>   | <b>923</b>    |     |   |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
| Полдник                                       |  |            |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
| 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    |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
|   | <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>500</b> | <b>6</b>    | <b>3</b>    | <b>95</b>    | <b>471</b>    |     |   |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
| На день                                       |  |            |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
| 1   | Соль йодированная                                  | 2,30       |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
| 2   | Аскорбиновая кислота                               | 0,030      |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |
|   | <b>Итого за день:</b>                              |            | <b>44,8</b> | <b>67,9</b> | <b>260,6</b> | <b>1911,2</b> |     |   |   |   |          |   |   |                                 |                  |         |

| № п/п     | Наименование блюда             | Пример пищи: № слайд 1 / Дев. 5 (ватники) |             |             |              |               | Углеводы | Энергетическая ценность | № Т.К. сборника                                     | Сборник |
|-----------|--------------------------------|---|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|-------------------------|---|---------|
|           |                                | Вес блюда                                 | Белки       | Жиры        | Углеводы     | ккал          |          |                         |   |         |
| Завтрак   |                                |   |             |             |              |               |          |                         |   |         |
| 1         | Омлет с сыром запеченный       | 190                                       | 29,90       | 32,30       | 4,18         | 481,20        | 231      | 231                     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
| 2         | Горошек зеленый консервир.     | 50  | 5,15        | 2,45        | 30           | 163           |          | ТТК                     |   |         |
| 3         | Каша-паштук из молока          | 200                                       | 4,0         | 3,8         | 9,1          | 86,5          | 415      | 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       | 18                      | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
|           | <b>Итого за завтрак:</b>       | <b>515</b>                                | <b>44</b>   | <b>40</b>   | <b>102</b>   | <b>1001</b>   |          |                         |   |         |
| Обед      |                                |   |             |             |              |               |          |                         |   |         |
| 1         | Огулец свежий                  | 60  | 0,42        | 0,06        | 2,22         | 8,22          | 37       | 37                      | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
| 2         | Суп картофельный с рыбой       | 200                                       | 3,98        | 0,58        | 12,54        | 107,93        | 101      | 101                     | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015 |         |
| 3         | Жареное по домашнему           | 240                                       | 15,28       | 20,54       | 69,03        | 514,66        | 259      | 259                     | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015 |         |
| 4         | Компот из свежих плодов        | 200                                       | 0,08        | 0,08        | 16,93        | 69,25         | 342      | 342                     | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015 |         |
| 5         | Хлеб из муки пшеничной         | 30  | 2,3         | 0,9         | 15,4         | 78,5          | 18       | 18                      | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
| 6         | Хлеб ржано-пшеничный           | 40  | 2,4         | 0,5         | 16,0         | 78,8          | 19       | 19                      | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
|           | <b>Итого за обед:</b>          | <b>770</b>                                | <b>24</b>   | <b>23</b>   | <b>132</b>   | <b>887</b>    |          |                         |   |         |
| Полдник   |                                |   |             |             |              |               |          |                         |   |         |
| 1         | Булочка с изюмом               | 100                                       | 7,67        | 7,08        | 55,35        | 315,51        | 415      | 415                     | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015 |         |
| 2         | Фрукты свежие (Апельсин)       | 200                                       | 1,8         | 0,4         | 16,2         | 86            | 337      | 337                     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
| 3         | Сок фруктовый                  | 200                                       | 1,00        | 0,20        | 20,20        | 92,00         | 484      | 484                     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |         |
|           | <b>Итого за полдник:</b>       | <b>500</b>                                | <b>10</b>   | <b>8</b>    | <b>92</b>    | <b>494</b>    |          |                         |   |         |
| На десерт |                                |   |             |             |              |               |          |                         |   |         |
| 1         | Соль йодированная              | 2,30                                      |             |             |              |               |          |                         |   |         |
| 2         | Аскорбиновая кислота           | 0,030                                     |             |             |              |               |          |                         |   |         |
|           | <b>Итого за день:</b>          |   | <b>78,7</b> | <b>70,5</b> | <b>325,9</b> | <b>2382,0</b> |          |                         |   |         |

| № п/п                                    | Наименование блюда                | Вес блюда |    | Белки |      | Жиры  |   | Углеводы |  | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник   |
|--|-----------------------------------|-----------|----|-------|------|-------|---|----------|--|-------------------------|---------------|---|
|  |                                   | г         | кг | г     | г    | г     | г | ккал     |  |                         |               |   |
| Присем паши: Недела 1 / Деня 6 (суббота) |                                   |           |    |       |      |       |   |          |  |                         |               |   |
| Завтрак                                  |                                   |           |    |       |      |       |   |          |  |                         |               |   |
| 1  | Вермишель 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, Перевазов 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    |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>          | 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 блюд Перевазов А.Я., 5-е издание   |
| 3  | Оладьи из пшена                   | 90        |    | 13,1  | 13,4 | 12,1  |   | 319,5    |  | 318                     |               | Сборник рецептов блюд Перевазов А.Я., 5-е издание   |
| 4  | Рис отварной                      | 150       |    | 3,6   | 4,8  | 36,4  |   | 203,5    |  | 195                     |               | Сборник рецептов блюд Перевазов 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            | 30        |    | 2,3   | 0,9  | 15,4  |   | 78,5     |  | 18                      |               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 7  | Хлеб рисово-пшеничный             | 40        |    | 2,4   | 0,5  | 16,0  |   | 78,8     |  | 19                      |               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|  | <b>Итого за обед:</b>             | 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 (1рупа)             | 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    |
|  | <b>Итого за полдник:</b>          | 500       |    | 8     | 6    | 107   |   | 521      |  |                         |               |   |
| На день                                  |                                   |           |    |       |      |       |   |          |  |                         |               |   |
| 1  | Соль йодированная                 | 2,30      |    |       |      |       |   |          |  |                         |               |   |
| 2  | Аскорбиновая кислота              | 0,030     |    |       |      |       |   |          |  |                         |               |   |
|  | <b>Итого за день:</b>             |           |    | 48,7  | 57,7 | 266,2 |   | 1879,5   |  |                         |               |   |
|  | <b>Среднее за 6 дней завтрак:</b> |           |    | 24,4  | 26,9 | 91,0  |   | 720,1    |  |                         |               |   |
|  | <b>Среднее за 6 дней обед:</b>    |           |    | 25,4  | 27,7 | 114,9 |   | 833,2    |  |                         |               |   |
|  | <b>Среднее за 6 дней полдник:</b> |           |    | 9,8   | 7,5  | 93,8  |   | 497,2    |  |                         |               |   |
|  | <b>Среднее за 6 дней:</b>         |           |    | 59,6  | 62,1 | 299,7 |   | 2050,5   |  |                         |               |   |

| № п/п  | Наименование блюда                        | Вес блюда |       | Белки |       | Жиры   |      | Углеводы  |  | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|---|-----------|-------|-------|-------|--------|------|---|--|-------------------------|---------------|---------|
|  |   | г         | г     | г     | г     | г      | г    | ккал  |  |                         |               |         |
| Пример пище: 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    | 16   | ТТК   |  |                         |               |         |
| 2  | Сыр                                       | 20        | 4,6   | 6     | 0     | 71,6   | 41,5 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |  |                         |               |         |
| 4  | Кефир-запенок на молоке                   | 200       | 4,0   | 3,8   | 9,1   | 86,5   | 18   | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |  |                         |               |         |
| 5  | Хлеб из муки пшеничной                    | 20        | 1,5   | 0,6   | 10,3  | 52,4   | 516  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |  |                         |               |         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                     |   | 565       | 17    | 23    | 52    |        |      |   |  |                         |               |         |
| 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    |  |                         |               |         |
| <b>Итого за обед:</b>                        |   | 830       | 30    | 27    | 123   | 891    |      |   |  |                         |               |         |
| Полдник                                      |   |           |       |       |       |        |      |   |  |                         |               |         |
| 1  | Сдоба обжаренная                          | 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    |  |                         |               |         |
| <b>Итого за полдник:</b>                     |   | 500       | 10    | 5     | 104   | 516    |      |   |  |                         |               |         |
| На день                                      |   |           |       |       |       |        |      |   |  |                         |               |         |
| 1  | Соль йодированная                         | 2,30      |       |       |       |        |      |   |  |                         |               |         |
| 2  | Аскорбиновая кислота                      | 0,030     |       |       |       |        |      |   |  |                         |               |         |
| <b>Итого за день:</b>                        |   |           | 57,2  | 54,6  | 278,6 | 1922,5 |      |   |  |                         |               |         |



| № п/п                                    | Наименование блюда                            | Вес блюда  |             | Белки       |               | Жиры          |     | Углеводы  |    | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|--|---|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-----|---|----|------------------------------|---------------|---------|
|  |   | г          | кг          | г           | кг            | г             | кг  | г   | кг |                              |               |         |
| Присем пища: Неделя 2 / День 8 (вторник) |   |            |             |             |               |               |     |   |    |                              |               |         |
| Завтрак                                  |   |            |             |             |               |               |     |   |    |                              |               |         |
| 1  | Запеканка творожная                           | 180        | 40,3        | 21,5        | 55,8          | 453,0         | 223 | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015 |    |                              |               |         |
| 2  | Молоко стученое                               | 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    |    |                              |               |         |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>                      | <b>500</b> | <b>46,5</b> | <b>32,3</b> | <b>141,12</b> | <b>910,94</b> |     |   |    |                              |               |         |
| Обед                                     |   |            |             |             |               |               |     |   |    |                              |               |         |
| 1  | Огурец 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 Тугельян, 2015 |    |                              |               |         |
| 3  | Котлета рыбная                                | 90         | 10,53       | 10,78       | 19,84         | 210,84        | 234 | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015 |    |                              |               |         |
| 4  | Пюре картофельное                             | 150        | 3,30        | 4,90        | 22,00         | 145,60        | 334 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |    |                              |               |         |
| 5  | Компот из свежих яблов                        | 200        | 0,08        | 0,08        | 16,93         | 69,25         | 342 | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 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    |    |                              |               |         |
|  | <b>Итого за обед:</b>                         | <b>780</b> | <b>22</b>   | <b>21</b>   | <b>103</b>    | <b>683</b>    |     |   |    |                              |               |         |
| Полдник                                  |   |            |             |             |               |               |     |   |    |                              |               |         |
| 1  | Пирожок с повидлом                            | 100        | 6,00        | 5,30        | 61,00         | 316,70        | 542 | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 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    |    |                              |               |         |
|  | <b>Итого за полдник:</b>                      | <b>500</b> | <b>9</b>    | <b>6</b>    | <b>97</b>     | <b>495</b>    |     |   |    |                              |               |         |
| На день:                                 |   |            |             |             |               |               |     |   |    |                              |               |         |
| 1  | Соль йодированная                             | 2,30       |             |             |               |               |     |   |    |                              |               |         |
| 2  | Аскорбиновая кислота                          | 0,030      |             |             |               |               |     |   |    |                              |               |         |
|  | <b>Итого за день:</b>                         |            | <b>77,4</b> | <b>59,3</b> | <b>341,9</b>  | <b>2088,9</b> |     |   |    |                              |               |         |

| № п/п   | Наименование блюда                          | Примечание: Неделя 2 / День 9 (среда) |             |              |              |               | Энергетическая ценность | № ТК  | Сборника |
|---------|---|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---|----------|
|         |   | Вес блюда                             | Белки       | Жиры         | Углеводы     | ккал          |                         |   |          |
| 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 злачке                  | 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    |          |
|         | <b>Итого за завтрак:</b>                    | <b>550</b>                            | <b>18,0</b> | <b>26,37</b> | <b>77,89</b> | <b>622,45</b> |                         |   |          |
| 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 Тугельян, 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 блока Перевалов А.Я., 5-е издание  |          |
| 5       | Компот из яблок                             | 200                                   | 0,3         | 0,0          | 17,5         | 72,0          | 512                     | Сборник рецептов блока 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    |          |
|         | <b>Итого за обед:</b>                       | <b>790</b>                            | <b>25</b>   | <b>32</b>    | <b>123</b>   | <b>885</b>    |                         |   |          |
| Полдник |   |                                       |             |              |              |               |                         |   |          |
| 1       | Булочка с изюмом                            | 100                                   | 7,33        | 6,95         | 52,60        | 302,16        | 429                     | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 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    |          |
|         | <b>Итого за полдник:</b>                    | <b>500</b>                            | <b>14</b>   | <b>13</b>    | <b>81</b>    | <b>496</b>    |                         |   |          |
| На день |   |                                       |             |              |              |               |                         |   |          |
| 1       | Соль йодированная                           | 2,30                                  |             |              |              |               |                         |   |          |
| 2       | Аскорбиновая кислота                        | 0,030                                 |             |              |              |               |                         |   |          |
|         | <b>Итого за день:</b>                       |                                       | <b>57,2</b> | <b>70,5</b>  | <b>282,1</b> | <b>2004,1</b> |                         |   |          |

| № п/п                                    | Наименование блюда                                    | Вес блюда  |              | Безжиры      |              | Жиры          |     | Углеводы  |      | Энергетическая ценность |  | № ТК<br>сборника | Сборник |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|---|------|-------------------------|--|------------------|---------|
|  |   | г          | г            | г            | г            | г             | г   | ккал  | ккал |                         |  |                  |         |
| Примечание: 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 пксл, Переволова 2013                           |      |                         |  |                  |         |
| 4  | Ковилтерское 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    |      |                         |  |                  |         |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>                              | <b>515</b> | <b>19,88</b> | <b>26,61</b> | <b>63,16</b> | <b>613,7</b>  |     |   |      |                         |  |                  |         |
| Обед                                     |   |            |              |              |              |               |     |   |      |                         |  |                  |         |
| 1  | Салат Летний  | 60         | 1,22         | 3,63         | 3,44         | 51,21         | 34  | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |      |                         |  |                  |         |
| 2  | Суп каргофельный с бобовыми (горох) и грибами 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 рецептур 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    |      |                         |  |                  |         |
|  | <b>Итого за обед:</b>                                 | <b>780</b> | <b>33</b>    | <b>27</b>    | <b>116</b>   | <b>839</b>    |     |   |      |                         |  |                  |         |
| 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 фруктовый   | 200        | 1,00         | 0,00         | 25,40        | 110,00        | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |      |                         |  |                  |         |
|  | <b>Итого за полдник:</b>                              | <b>500</b> | <b>9</b>     | <b>10</b>    | <b>89</b>    | <b>454</b>    |     |   |      |                         |  |                  |         |
| На день                                  |   |            |              |              |              |               |     |   |      |                         |  |                  |         |
| 1  | Соль йодированная                                     | 2,30       |              |              |              |               |     |   |      |                         |  |                  |         |
| 2  | Аскорбиновая кислота                                  | 0,030      |              |              |              |               |     |   |      |                         |  |                  |         |
|  | <b>Итого за день:</b>                                 |            | <b>61,0</b>  | <b>62,9</b>  | <b>268,1</b> | <b>1906,7</b> |     |   |      |                         |  |                  |         |

| № п/п                                      | Наименование блюда                       | Вес блюда  |              |               | Белка        |               |         | Жиры  |   |   | Углеводы |   |      | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|--|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------|---|---|---|----------|---|------|-------------------------|---------------|---------|
|  |  | г          | г            | г             | г            | г             | г       | г   | г | г | г        | г | ккал |                         |               |         |
| Примеры пищи: 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, Перевазова 2013                           |   |   |          |   |      |                         |               |         |
| 4  | Квандтереске изделие (Пришкис)           | 35         | 0,3          | 0,0           | 27,9         | 114,1         |         | ТТК   |   |   |          |   |      |                         |               |         |
| 5  | Каччо-пангтох 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    |   |   |          |   |      |                         |               |         |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>505</b> | <b>20,15</b> | <b>30,265</b> | <b>96,94</b> | <b>699,17</b> |         |   |   |   |          |   |      |                         |               |         |
| 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 птицей               | 240        | 19,28        | 25,54         | 55,03        | 493,66        | 334     | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |      |                         |               |         |
| 4  | Компот из свежих яблов                   | 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    |   |   |          |   |      |                         |               |         |
|  | <b>Итого за обед:</b>                    | <b>770</b> | <b>30</b>    | <b>32</b>     | <b>116</b>   | <b>884</b>    |         |   |   |   |          |   |      |                         |               |         |
| 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    |   |   |          |   |      |                         |               |         |
|  | <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>500</b> | <b>11</b>    | <b>9</b>      | <b>93</b>    | <b>538</b>    |         |   |   |   |          |   |      |                         |               |         |
| На день                                    |  |            |              |               |              |               |         |   |   |   |          |   |      |                         |               |         |
| 1  | Соль йодированная                        | 2,30       |              |               |              |               |         |   |   |   |          |   |      |                         |               |         |
| 2  | Аскорбиновая кислота                     | 0,030      |              |               |              |               |         |   |   |   |          |   |      |                         |               |         |
|  | <b>Итого за день:</b>                    |            | <b>60,5</b>  | <b>70,5</b>   | <b>305,9</b> | <b>2120,8</b> |         |   |   |   |          |   |      |                         |               |         |

| № п/п                                      | Наименование блюда                                | Вес блюда  |    | Белки        |    | Жиры         |    | Углеводы      |    | Энергетическая ценность | № ПК сборника | Сборник   |
|--|---|------------|----|--------------|----|--------------|----|---------------|----|-------------------------|---------------|---|
|  |   | г          | кг | г            | кг | г            | кг | г             | кг |                         |               |   |
| Играем пицце: Неделя 2 / День 12 (суббота) |   |            |    |              |    |              |    |               |    |                         |               |   |
| Завтрак                                    |   |            |    |              |    |              |    |               |    |                         |               |   |
| 1  | Кава овсяная                                      | 200        |    | 4,2          |    | 9,6          |    | 20,8          |    | 186,5                   | 196           | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 2  | Ябло варенье                                      | 40         |    | 6,4          |    | 5,8          |    | 0,4           |    | 78,8                    | 300           | Сборник рецептов блюд Перелатов А.Я., 5-е издание   |
| 3  | Масло сливочное                                   | 10         |    | 0,1          |    | 8,3          |    | 0,1           |    | 74,9                    | 13            | Для школ, Перелатова 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    |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>                          | <b>510</b> |    | <b>13,9</b>  |    | <b>24,92</b> |    | <b>63,88</b>  |    | <b>541,3</b>            |               |   |
| 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 макаронами изделиями и курицей | 200        |    | 2,48         |    | 2,65         |    | 9,31          |    | 71,15                   | 103           | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3  | Печенье шоколадное                                | 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 Перелатов А.Я., 5-е издание   |
| 5  | Компот из яблок                                   | 200        |    | 0,3          |    | 0,0          |    | 17,5          |    | 72,0                    | 512           | Сборник рецептов блюд Перелатов 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 ржанно-пшеничный                             | 40         |    | 2,4          |    | 0,5          |    | 16,0          |    | 78,8                    | 19            | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|  | <b>Итого за обед:</b>                             | <b>780</b> |    | <b>23</b>    |    | <b>26</b>    |    | <b>118</b>    |    | <b>781</b>              |               |   |
| Полдник                                    |   |            |    |              |    |              |    |               |    |                         |               |   |
| 1  | Слово обыкновенная                                | 100        |    | 8,50         |    | 4,67         |    | 58,83         |    | 311,67                  | 570           | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2  | Фрукты свежие (Груши)                             | 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    |
|  | <b>Итого за полдник:</b>                          | <b>500</b> |    | <b>10</b>    |    | <b>5</b>     |    | <b>105</b>    |    | <b>516</b>              |               |   |
| На лень                                    |   |            |    |              |    |              |    |               |    |                         |               |   |
| 1  | Соль йодированная                                 | 2,30       |    |              |    |              |    |               |    |                         |               |   |
| 2  | Аскорбиновая кислота                              | 0,030      |    |              |    |              |    |               |    |                         |               |   |
|  | <b>Итого за лень:</b>                             |            |    | <b>47,0</b>  |    | <b>56,2</b>  |    | <b>287,0</b>  |    | <b>1837,6</b>           |               |   |
|  | <b>Среднее за 6 дней завтрак:</b>                 |            |    | <b>22,5</b>  |    | <b>27,2</b>  |    | <b>82,5</b>   |    | <b>650,6</b>            |               |   |
|  | <b>Среднее за 6 дней обед:</b>                    |            |    | <b>27,1</b>  |    | <b>27,3</b>  |    | <b>116,7</b>  |    | <b>927,1</b>            |               |   |
|  | <b>Среднее за 6 дней полдник:</b>                 |            |    | <b>10,4</b>  |    | <b>7,9</b>   |    | <b>94,8</b>   |    | <b>502,4</b>            |               |   |
|  | <b>Среднее за 6 дней:</b>                         |            |    | <b>60,1</b>  |    | <b>62,3</b>  |    | <b>293,9</b>  |    | <b>1980,1</b>           |               |   |
|  | <b>Итого за 12 дней завтрак:</b>                  |            |    | <b>23,4</b>  |    | <b>27,0</b>  |    | <b>86,7</b>   |    | <b>685,3</b>            |               |   |
|  | <b>Итого за 12 дней обед:</b>                     |            |    | <b>26,27</b> |    | <b>27,51</b> |    | <b>115,75</b> |    | <b>830,14</b>           |               |   |
|  | <b>Итого за 12 дней полдник:</b>                  |            |    | <b>10,10</b> |    | <b>7,71</b>  |    | <b>94,31</b>  |    | <b>499,81</b>           |               |   |
|  | <b>Итого за 12 дней:</b>                          |            |    | <b>59,80</b> |    | <b>62,24</b> |    | <b>296,81</b> |    | <b>2015,28</b>          |               |   |

