

СОГЛАСОВАНО

Директор



А.В. Дятлов

" 24 " мая

2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала ООО ВЕКТОР

в г. Тула



" 24 " мая 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 12 лет и старше

Рацион: завтрак, обед, полдник

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ККАЛ	№ ПК собрания	События
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Пример питания: Период 1 / День 1 (понедельник)												
Завтрак												
1	Макаронны 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		ТЭК
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	Огулец свежий	100	0,70	0,10	3,70					13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Ша 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	Щюи с курицей	280	18,23	23,21	69,88					516,12	291	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Отвар из пшенички	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	Пирожок 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 фруктовый	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	Вег. блюда			Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
Примеры ппд: №слова 1 / Дев. 3 (сред.)																
Завтрак																
1	Пудинг из творога запеченный со ступи.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, Перелюча 2013								
3	Ковалтерское изделие (Пранисл)	35	0,3	0,0	27,9	114,1		ТТК								
4	Клано-панток 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	3,6	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	Котлеты рыбная	100	11,70	11,98	22,05	234,23	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015								
4	Шюре картофельное	180	3,96	5,88	26,40	174,72	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
5	Компот из плодов сухих	200	0,2	0,0	13,6	56,0	638	Сборник рецептов блюд и кулинарных 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	2,6	28	119	825										
Полдник																
1	Сюба обжаренная	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-сладкий напиток (Йогурт)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
	Итого за полдник:	500	15	10	87	506										
На день																
1	Соль йодированная	2,30														
2	Аскорбиновая кислота	0,030														
	Итого за день:		76,6	68,6	316,8	2184,1										

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Булки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Примечание: № блюда 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	Погурт	125		2,3	2,5	11,7	119		ТТК			
3	Масло сливочное	10		0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013			
4	Чай с лимоном	200		0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 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 Тугельян, 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 Тугельян, 2015			
3	Виточек куриный	100		15,30	29,40	15,46	388,00	295	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015			
4	Сюсс сметанный	30		0,42	1,50	1,76	22,23	330	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015			
5	Каша гречневая рассыпчатая	180		7,6	6,5	34,3	225,4	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
6	Компот из фруктов	200		0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание			
7	Хлеб из муки пшеничной	40		3,1	1,2	20,5	104,7	18	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:	970		36	51	130	1120					
Полдник												
1	Пирожок с повидлом	100		4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015			
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200		0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Сок фруктовый	200		1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за полдник:	500		6	3	95	471					
На ужин												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	Итого за день:			51,1	76,1	285,3	2107,4					

№ п/п	Наименование блюда	Все блюда		Блюда		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ГК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Применение: Неделя 1 / День 5 (пятница)												
Завтрак												
1	Омлет с сыром запеченный	240	37,77	40,80	5,28	607,73	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Горошек зеленый консервир.	50	5,15	2,45	30	163	ТТК					
3	Каша-пантоф на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Кондитерское изделие (Пастиль)	35	0,2	0,0	28,0	113,4	ТТК					
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	Итого за завтрак:	565	52	49	103	1128						
Обед												
1	Огурец свежий	100	0,70	0,10	3,70	13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,98	0,73	15,68	134,91	101	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015				
3	Жареное по домашнему	280	17,83	23,97	80,54	635,44	259	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015				
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015				
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	Итого за обед:	930	30	27	161	1076						
Полдник												
1	Булочка с ванилью	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	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				
	Итого за полдник:	500	10	8	92	494						
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	Итого за день:		92,3	83,3	356,3	2697,3						

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделя 1 / День 6 (суббота)						Энергетическая ценность	№ ТК собрания	Сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г			
Завтрак										
1	Вермишель молочная	250	6,56	6,91	21,44		174,61	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 инкл. Перевалова 2013	
4	Чай	200	0,0	0,0	6,0		24,0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8		157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за завтрак:	550	18	26	58		538			
Обед										
1	Салат из свежих овощей	100	0,23	4,80	1,18		48,60	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп овощной с мясом	250	2,8	6,2	13,8		124,0	155	Сборник рецептов блог Перевалов А.Я., 5-е издание	
3	Оладьи из печени	100	14,6	14,9	13,4		345,0	318	Сборник рецептов блог Перевалов А.Я., 5-е издание	
4	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7		244,2	195	Сборник рецептов блог Перевалов А.Я., 5-е издание	
5	Компот из плодов сушен	200	0,2	0,0	13,6		56,0	638	Сборник рецептов блог 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 ржанно-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0		118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за обед:	930	29	34	130		1041			
Полдник										
1	Пирожок с повидлом	100	6,00	5,30	61,00		316,70	542	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Фрукты свежие (Груша)	200	0,8	0,6	20,6		94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40		110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за полдник:	500	8	6	107		521			
На день										
1	Соль йодированная	2,30								
2	Аскорбиновая кислота	0,030								
	Итого за день:									
	Среднее за 6 дней завтрак:		54,8	65,3	295,5		2099,4			
	Среднее за 6 дней обед:		26,8	29,1	95,5		775,9			
	Среднее за 6 дней полдник:		30,6	32,9	140,5		1004,8			
	Среднее за 6 дней:		9,8	7,5	93,8		497,2			
	Среднее за 6 дней:		67,2	69,5	329,9		2277,9			

№ п/п	Наименование блюда	Присем питание: Понедельник 2 / День 7 (послеобеденный)							Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК	Сборник			
Завтрак											
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5	196	186,5	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Йогурт	125	2,3	2,5	11,7	119		119		ТТК	
2	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	16	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Кисло-паннотк из молока	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18	52,4	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за завтрак:	565	17	23	52	516		516			
Обед											
1	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	39	24,00	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Сысольник на курином бульоне со сметаной	260	3,29	5,40	10,39	140,82	81	140,82	81	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Суфле куриное	100	16,41	13,63	36,37	339,16	299	339,16	299	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
4	Сюс молочный	50	0,98	3,03	4,18	48,13	326	48,13	326	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
5	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,4	341	225,4	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Отвар из шиповника	200	0,24	0,11	15,34	64,23	482	64,23	482	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за обед:	990	36	31	149	1065		1065			
Полдник											
1	Слоба облакоченная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	337	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за полдник:	500	10	5	104	516		516			
На день											
1	Соль йодированная	2,30									
2	Аскорбиновая кислота	0,030									
	Итого за день:		63,2	58,8	304,7	2096,2		2096,2			

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда			Белка			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			
Примечание: Неделя 2 / День 8 (вторник)																
Завтрак																
1	Запеканка творожная	210	47,0	25,1	65,1	528,5	223	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015								
2	Молоко стученное	40	2,4	1,5	17,04	78		ТТК								
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013								
4	Кондитерское изделие (Зефир)	50	0,4	0,1	39,9	163,0		ТТК								
5	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
4	Хлеб из муки пшеничной	40	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
	Итого за завтрак:	550	54,4	36,63	158,94	1025,45										
Обед																
1	Огулец свежий	100	0,70	0,10	3,70	13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
2	Рассольник Ленин райский 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	Пюре картофельное	180	3,96	5,88	26,40	174,72	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
5	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015								
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
7	Хлеб ржанно-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 фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
	Итого за полдник:	500	9	6	97	495										
На день																
1	Соль йодированная	2,30														
2	Аскорбиновая кислота	0,030														
	Итого за день:		90,1	67,4	383,6	2348,9										

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда			Бюджет			Углеводы			Энергетическая ценность	№ ПК сборника	Сборник
		г	кг	мл	г	тыс. руб.	г	тыс. руб.	г	тыс. руб.			
Проект паше: Неделя 2 / День 9 (среда)													
Завтрак													
1	Каша Дружба	200			7,0		7,1	41,3		257,0	275	Для школ. Перевалова 2013	
2	Сыр	20			4,6		6	0		71,6	16	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Масло сливочное	10			0,1		8,3	0,1		74,9	13	Для школ. Перевалова 2013	
2	Фрукты свежие (Яблоко)	100			0,4		0,4	9,8		47	337	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Кофейный напиток на молоке	200			4,4		4,0	16,4		119,6	418	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	20			1,5		0,6	10,3		52,4	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за завтрак:	550			18,0		26,37	77,89		622,45			
Обед													
1	Салат из свежих овощей	100			0,23		4,80	1,18		48,60	79	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	260			1,86		6,17	8,86		76,79	99	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Гуляш из говядины	100			15,08		17,55	29,89		361,33	354	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Рис отварной	180			4,3		5,8	43,7		244,2	195	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание	
5	Компот из яблок	200			0,3		0,0	17,5		72,0	512	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание	
6	Хлеб из муки пшеничной	40			3,1		1,2	20,5		104,7	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
7	Хлеб ржанно-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			
Полдник													
1	Булочка с сыром	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	Кисло-молочный напиток (кефир)	200			5,80		5,00	8,00		100,20	484	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за полдник:	500			14		13	81		496			
На день													
1	Соль йодированная	2,30											
2	Аскорбиновая кислота	0,030											
	Итого за день:				60,4		75,2	304,7		2144,6			

Ж/п/п	Наименование блюда	Вес блюда			Белки			Жиры			Углевода			Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
Примечание: Неделя 2 / День 10 (четверг)																
Завтрак																
1	Омлет	210	17,73	18,79	3,07	300,36	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
2	Омлет свежий	60	0,42	0,96	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, Перевазова 2013								
4	Ковалгерское 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	6,95	5,73	85,35	34	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015								
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и грибами с маслом	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	Кремль из яблок сушен	200	0,2	0,0	13,6	56,0	638	Сборник рецептур блока 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 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 фруктовый	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:		69,6	70,8	297,4	2132,7										

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность	№ ГК собрания	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г			
Приним пища: Неделя 2 / День 11 (пятница)													
Завтрак													
1	Каша гречневая молочная	250	10,21	13,66	49,01	309,21	191	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
2	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перекалова 2013					
4	Кондитерское изделие (Принигел)	35	0,3	0,0	27,9	114,1		ТГК					
5	Кисло-панток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
	Итого за завтрак:	555	22,19	32,9975	106,7425	761,0125							
Обед													
1	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,24	5,66	13,08	186,23	104/105	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
3	Картофель тушеный с птицей	280	22,49	29,80	64,20	575,94	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
	Итого за обед:	930	37	38	143	1078							
Полдник													
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
	Итого за полдник:	500	11	9	93	538							
На день													
1	Соль йодированная	2,30											
2	Аскорбиновая кислота	0,030											
	Итого за день:		69,4	79,3	342,2	2377,3							

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белка		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	кг	г	г	г	г	г	г			
Примеры пищи: №№ 2 / Девч. 12 (суббота)												
Завтрак												
1	Каша овсяная	250		5,3	12,0	26,0	233,1	196	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Яично вареное	40		6,4	5,8	0,4	78,8	300	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание			
3	Масло сливочное	10		0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013			
4	Кондитерское изделие (Печенье)	20		0,16	0,02	16,0	72,4	420	ТТК			
5	Чай	200		0,0	0,0	6,0	24,0	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
6	Хлеб из муки пшеничной	40		3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за завтрак:	560		14,9	27,32	69,08	587,9					
Обед												
1	Салат из свежих овощей	100		0,23	4,80	1,18	48,60	79	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250		3,10	3,32	11,64	88,94	103	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015			
3	Печень по-строгановски	100		11,56	13,05	25,56	246,46	255/332	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015			
4	Рис отварной	180		4,3	5,8	43,7	244,2	414	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание			
5	Котлет из мяса	200		0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание			
6	Хлеб из муки пшеничной	40		3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
7	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за обед:	930		26	29	144	923					
Полдник												
1	Сдоба объемистая	100		8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015			
2	Фрукты свежие (Груша)	200		0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Сок фруктовый	200		1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за полдник:	500		10	5	105	516					
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	Итого за день:			51,4	61,5	318,0	2026,7					
	Среднее за 6 дней завтрак:			24,6	29,0	88,1	693,0					
	Среднее за 6 дней обед:			32,3	31,9	142,2	992,3					
	Среднее за 6 дней полдник:			10,4	7,9	94,8	502,4					
	Среднее за 6 дней:			67,3	68,8	325,1	2187,7					
	Итого за 12 дней завтрак:			25,7	29,0	91,8	734,4					
	Итого за 12 дней обед:			31,45	32,41	141,36	998,57					
	Итого за 12 дней полдник:			10,10	7,71	94,31	499,81					
	Итого за 12 дней:			67,28	69,17	337,49	2232,81					

