

УТВЕРЖДАЮ
Директор Филиала ООО ВЕКТОР
в г. Тула



СОГЛАСОВАНО
Директор



**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	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал				
Принем пищи: Неделя I / День I (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		ТТК				
3	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	Итого за завтрак:	550	29,4	24,1	129,4	860,7						
Обед												
1	Огурец свежий	100	0,70	0,10	3,70	13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Ши из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	260	2,06	5,72	9,48	98,52	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Плов с курицей	280	18,23	23,21	69,88	516,12	291	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
4	Отвар из шиповника	200	0,24	0,11	15,34	64,23	482	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	* Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	Итого за обед:	940	28	31	143	915						
Полдник												
1	Шпроток с саргофелем	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	Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г				г	ккал		
Приним пища: Неделя 1 / День 2 (Вторник)										
Завтрак										
1	Каша Дружба	250	8,8	7,8	45,4	321,3	275	Для школ, Перевалова 2013		
2	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013		
4	Кондитерское изделие (Зефир)	50	0,4	0,1	39,9	163,0	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:	570	17	23	112	759				
Обед										
1	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне	260	5,29	2,18	19,93	120,89	102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Гуляш из говядины	100	15,08	17,55	29,89	361,33	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Макаронные изделия отварные	180	6,96	5,28	44,40	253,20	309	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
5	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого за обед:	940	35	27	159	1052				
Полдник										
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого за полдник:	500	11	9	93	538				
На день										
1	Соль йодированная	2,30								
2	Аскорбиновая кислота	0,030								
	Итого за день:		62,7	59,2	364,4	2349,0				

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал				
Принем пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)												
Завтрак												
1	Пудинг из творога запеченный со стужи, молоком	170		26,4		16,2		32,2		373,4	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Масло сливочное	10		0,1		8,3		0,1		74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
3	Кондитерское изделие (Пряники)	35		0,3		0,0		27,9		114,1		ТТК
4	Какао-напиток на молоке	200		4,0		3,8		9,1		86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40		4,5		1,7		30,8		157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Фрукты свежие (Яблоко)	100		0,4		0,4		9,8		47,0		ТТК
	Итого за завтрак:	555		36		30		110		853		
Обед												
1	Салат из свежих овощей	100		0,23		4,80		1,18		48,60	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250		3,10		3,32		11,64		88,94	103	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Котлета рыбная	100		11,70		11,98		22,05		234,23	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Пюре картофельное	180		3,96		5,88		26,40		174,72	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200		0,2		0,0		13,6		56,0	638	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2004
6	Хлеб из муки пшеничной	40		3,1		1,2		20,5		104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,6		0,8		24,0		118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	930		26		28		119		825		
Полдник												
1	Сдоба обыкновенная	100		8,50		4,67		58,83		311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Груша)	200		0,8		0,6		20,6		94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200		5,80		5,00		8,00		100,20	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500		15		10		87		506		
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	Итого за день:			76,6		68,6		316,8		2184,1		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал				
Присем пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)												
Завтрак												
1	Каша рисовая	200	5,0	10,5	28,0	226,9	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Йогурт	125	2,3	2,5	11,7	119	13	ТТК				
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	18	Для школ, Первалова 2013				
4	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	Итого за завтрак:	555	9	22	60	517						
Обед												
1	Салат Летний	100	2,03	6,05	5,73	85,35	34	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
2	Борщ с сапистой и картофелем с курицей и сметаной	260	3,29	5,40	10,39	103,85	82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
3	Бытчек куриный	100	15,30	29,40	15,46	388,00	295	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
4	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
5	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,4	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов блюд Первалов 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 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	6	3	95	471						
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	Итого за день:		51,1	76,1	285,3	2107,4						

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Принем пищи: Непела 1 / День 5 (пятница)													
Завтрак													
1	Омлет с сыром запеченный	240	37,77	40,80	5,28	607,73	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
2	Горошек зеленый консервир.	50	5,15	2,45	30	163		ТТК					
3	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
4	Кондитерское изделие (Пастилья)	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	Огулеп свежий	100	0,70	0,10	3,70	13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,98	0,73	15,68	134,91	101	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
3	Жаркое по домашнему	280	17,83	23,97	80,54	635,44	259	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
	Итого за обед:	930	30	27	161	1076							
Полдник													
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
	Итого за 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	Вес блюда				Прим пищи: Неделя 2 / День 7 (понедельник)				Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	Белки	Жиры	Углеводы	г			
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	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за завтрак:		565	17	23	52	516						
Обед												
1	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Свекольник на курином бульоне со сметаной	260	3,29	5,40	10,39	140,82	81	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
3	Суфле куриное	100	16,41	13,63	36,37	339,16	299	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
4	Соус молочный	50	0,98	3,03	4,18	48,13	326	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
5	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,4	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Отвар из шиповника	200	0,24	0,11	15,34	64,23	482	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за обед:		990	36	31	149	1065						
Полдник												
1	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за полдник:		500	10	5	104	516						
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
Итого за день:			63,2	58,8	304,7	2096,2						

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Принем пищи: Неделя 2 / День 8 (вторник)													
Завтрак													
1	Запеканка творожная	210	47,0	25,1	65,1	528,5	223	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
2	Молоко стученое	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	Отурец свежий	100	0,70	-0,10	3,70	13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
2	Расольник, Ленинградский с курицей и сметаной	260	3,81	4,84	13,67	113,95	96	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
3	Котлета рыбная.	100	11,70	11,98	22,05	234,23	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
4	Пиюре картофельное	180	3,96	5,88	26,40	174,72	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
5	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
	Итого за обед:	940	27	25	127	829							
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			Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
Принем пищи: Неделя 2 / День 9 (среда)																
Завтрак																
1	Каша Дружба	200	7,0	7,1	41,3	257,0	275	Для школ, Перевалова 2013								
2	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013								
2	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
4	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
	Итого за завтрак:	550	18,0	26,37	77,89	622,45										
Обед																
1	Салат из свежих овощей	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 блод Перевалов А.Я., 5-е издание								
5	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов блод Перевалов А.Я., 5-е издание								
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
	Итого за обед:	940	28	36	146	1026										
Полдник																
1	Булочка с изюмом	100	7,33	6,95	52,60	302,16	429	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015								
2	Фрукты свежие (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
3	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										

№ п/п	Наименование блюда	Приним пищи: Неделя 2 / День 10 (четверг)				Энергетическая ценность				№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	г	г	г	ккал		
Завтрак											
1	Омлет	210	17,73	18,79	3,07	300,36	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
2	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013			
4	Ковалитерское изделие (Пастила)	35	0,2	0,0	28,0	113,4		ТТК			
5	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015			
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за завтрак:	555	21,71	28,42	64,19	645,05					
Обед											
1	Салат .Летний	100	2,03	6,05	5,73	85,35	34	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015			
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками с мясом	260	5,29	2,18	19,92	120,89	102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015			
3	Котлета мясная	100	18,22	17,44	16,44	295,22	296	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
4	Макаронные изделия отварные	180	6,96	5,28	44,40	253,20	309	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015			
5	Компот из плодов сухих	200	0,2	0,0	13,6	56,0	638	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2004			
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
	Итого за обед:	940	39	33	145	1034					
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		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Прием пищи: 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, Перевадова 2013
4	Кондитерское изделие (Прайки)	35		0,3	0,0	27,9		114,1				ТТК
5	Какао-напиток на молоке	200		4,0	3,8	9,1		86,5		415		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40		3,0	1,2	20,6		104,7		18		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	555		22,19	32,9975	106,7425		761,0125				
Обед												
1	Помидор свежий	100		1,10	-0,20	3,80		24,00		39		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		6,24	5,66	13,08		186,25		104/105		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Картофель тушеный с птицей	280		22,49	29,80	64,20		575,94		334		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из свежих плодов	200		0,08	0,08	16,93		69,25		342		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	40		3,1	1,2	20,5		104,7		18		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,6	0,8	24,0		118,2		19		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	930		37	38	143		1078				
Полдник												
1	Булочка калорийная	100		7,83	8,00	56,50		360,00		563		Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200		1,8	0,4	16,2		86		337		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200		1,00	0,20	20,20		92,00		484		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500		11	9	93		538				
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	Итого за день:			69,4	79,3	342,2		2377,3				

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда			Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал			
Присем пищи: Неделя 2 / День 12 (суббота)																
Завтрак																
1	Каша овсяная	250	5,3	12,0	26,0	233,1	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
2	Яйно вареное	40	6,4	5,8	0,4	78,8	300	Сборник рецептов блюд Первалов А.Я., 5-е издание								
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Первалова 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 курццей	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 Первалов А.Я., 5-е издание								
5	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов блюд Первалов 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 обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015								
2	Фрукты свежие (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
	Итого за полдник:	500	10	5	105	516										
На день																
1	Соль йодированная	2,30														
2	Аскорбиновая кислота	0,030														
	Итого за день:		51,4	61,5	318,0	2026,7										
	Среднее за 6 дней завтрак:		24,6	29,0	88,1	693,0										
	Среднее за 6 дней обед:		32,3	31,9	142,2	992,3										
	Среднее за 6 дней полдник:		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	327,49	2232,81										