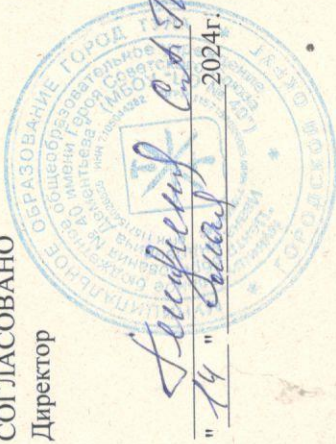
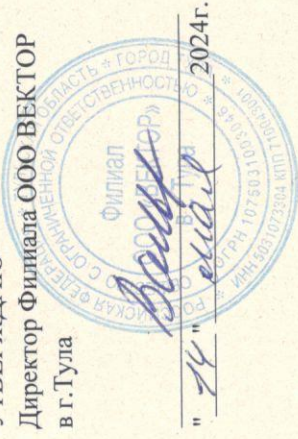


СОГЛАСОВАНО  
Директор



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Филиала ООО ВЕКТОР  
в г. Тула



**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**

№ ш/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	г			
Привеи пиши: Недела 1 / День 1 (понедельник)																
Завтрак																
1	Макарони с сыром	240	18,1	16,3	58,8	454,8	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	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	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
2	Щи 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	Шлов 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	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>56,8</b>	<b>57,1</b>	<b>316,9</b>	<b>1957,3</b>										

№ 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 1 / День 2 (Вторник)													
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					
4	Кондитерское изделие (Зефир)	50	0,4	0,1	39,9	163,0		ТТК					
5	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>108</b>	<b>695</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 бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне	210	4,27	1,76	16,09	97,64	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	150	5,80	4,40	37,00	211,00	309	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					
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>31</b>	<b>25</b>	<b>134</b>	<b>911</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>56,3</b>	<b>56,5</b>	<b>334,4</b>	<b>2144,1</b>							

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г			г	г			
Принем пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)										
Завтрак										
1	Пудинг из творога запеченный со стущ.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		
	<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	Пюре картофельное	150	3,30	4,90	22,00	145,60	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	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 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		
	<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		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Принем 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	13	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					
<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	Борщ с капустой в картофелем с курицей и сметаной	210	2,66	4,36	8,39	83,74	82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
3	Биточек куриный	90	13,77	26,46	13,91	349,20	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	150	6,3	5,4	28,6	187,8	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	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	Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г				г	ккал		
Примечание: Неделя 1 / День 5 (пятница)										
Завтрак										
1	Омлет с сыром запеченный	190	32,30	29,90	4,18	481,20	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Горшок зеленый консервир.	50	2,45	5,15	30	163		ТТК		
3	Какао-напиток на молоке	200	3,8	4,0	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
4	Ковдистеркое изделие (Пастила)	35	0,0	0,2	28,0	113,4		ТТК		
5	Хлеб из муки пшеничной	40	1,7	4,5	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>102</b>	<b>1001</b>				
Обед										
1	Огурец свежий	60	0,06	0,42	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Суп картофельный с рыбой	200	0,58	3,98	12,54	107,93	101	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Жаркое домашнему	240	20,54	15,28	69,03	544,66	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	30	0,9	2,3	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,5	2,4	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>132</b>	<b>887</b>				
Полдник										
1	Булочка с изюмом	100	7,08	7,67	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200	0,4	1,8	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
3	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>92</b>	<b>494</b>				
На день										
1	Соль йодированная	2,30								
2	Аскорбиновая кислота	0,030								
	<b>Итого за день:</b>		<b>70,5</b>	<b>78,7</b>	<b>325,9</b>	<b>2382,0</b>				

№ 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	г			
Присем пищи: Неделя 1 / День 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, 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								
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>54</b>	<b>503</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 овощной с мясом	200	2,3	5,0	11,0	99,2	155	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание								
3	Оладьи из пшена	90	13,1	13,4	12,1	310,5	318	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание								
4	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	195	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание								
5	Компот из плодов сухих	200	0,2	0,0	13,6	56,0	638	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2004								
6	Хлеб из муки пшеничной	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>24</b>	<b>27</b>	<b>105</b>	<b>856</b>										
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								
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>107</b>	<b>521</b>										
На день																
		2,30														
1	Соль йодированная	0,030														
2	Аскорбиновая кислота		48,7	57,7	266,2	1879,5										
	<b>Итого за день:</b>		24,4	26,9	91,0	720,1										
	<b>Среднее за 6 дней завтрак:</b>		25,4	27,7	114,9	833,2										
	<b>Среднее за 6 дней обед:</b>		9,8	7,5	93,8	497,2										
	<b>Среднее за 6 дней полдник:</b>		59,6	62,1	299,7	2050,5										

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда				Жиры				Углеводы				Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			
Приним пиши: 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	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								
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>52</b>	<b>516</b>										
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 шпината	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>		<b>830</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>123</b>	<b>891</b>										
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								
<b>Итого за полдник:</b>		<b>500</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>104</b>	<b>516</b>										
На день																
1	Соль йодированная	2,30														
2	Аскорбиновая кислота	0,030														
<b>Итого за день:</b>			<b>57,2</b>	<b>54,6</b>	<b>278,6</b>	<b>1922,5</b>										



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	мл	г	г	г	г	г	г			
Принем пищи: Неделя 2 / День 8 (вторник)												
Завтрак												
1	Запеканка творожная	180		40,3	21,5	55,8		453,0	223	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Молоко стуженое	20		1,2	0,75	8,52		39		ТТК		
3	Масло сливочное	10		0,1	8,3	0,1		74,9	13	Для школ, Первалова 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 Тутельян, 2015		
3	Котлета рыбная	90		10,53	10,78	19,84		210,84	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
4	Пюре картофельное	150		3,30	4,90	22,00		145,60	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	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 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>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	Принем пищи: Неделя 2 / День 9 (среда)					Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ккал				
<b>Завтрак</b>										
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		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>26,37</b>	<b>77,89</b>	<b>622,45</b>				
<b>Обед</b>										
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 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	150	3,6	4,8	36,4	203,5	195	Сборник рецептов б/лод Перевалов А.Я., 5-е издание		
5	Компот из вишня	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов б/лод 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>				
<b>Подник</b>										
1	Булочка с изюмом	100	7,33	6,95	52,60	302,16	429	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Фрукты свежие (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
3	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	<b>Итого за подник:</b>	<b>500</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>81</b>	<b>496</b>				
<b>На день.</b>										
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			Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г			г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 10 (четверг)</b>										
<b>Завтрак</b>										
1	Омлет	190	16,04	17,00	2,78	271,75	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Омлет 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 школ, Перевалова 2013		
4	Кондитерское изделие (Пастела)	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>				
<b>Обед</b>										
1	Салат Летний	60	1,22	3,63	3,44	51,21	34	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками 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 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>780</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>116</b>	<b>839</b>				
<b>Полдник</b>										
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		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>89</b>	<b>454</b>				
<b>На день</b>										
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		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Принем 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, Перевалова 2013
4	Кондитерское изделие (Пряники)	35		0,3	0,0	27,9				114,1			ТТК
5	Квасно-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
	<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 грибами	240		19,28	25,54	55,03				493,66		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	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>			
Подник													
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 подник:</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	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал				
Присем пищи: Неделя 2 / День 12 (суббота)												
Завтрак												
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Яйцо вареное	40	6,4	5,8	0,4	78,8	300	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание				
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013				
4	Кондитерское изделие (Печенье)	20	0,16	0,02	16,0	72,4		ТТК				
5	Чай	200 *	0,0	0,0	6,0	24,0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	<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 макаронными изделиями и курицей	200	2,48	2,65	9,31	71,15	103	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
3	Печенье шо-строгановски	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 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	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>23</b>	<b>26</b>	<b>118</b>	<b>781</b>						
Полдник												
1	Сдоба облаконеная	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				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>105</b>	<b>516</b>						
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	<b>Итого за день:</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>827,1</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>						