

СОГЛАСОВАНО

Директор

Меркулова С.В.
И.И. И. И. И.



"23" мая

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала ООО ВЕКТОР

Вектор Р.М.
"23" мая 2023г.

*Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период летней кампании
на 2023 г.
для возрастной категории с 7 до 11 лет
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 | ккал | | | | |
| Принем пищи: Понедельник / День 1 (посельские) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны 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 | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 25,7 | 21,5 | 111,8 | 751,5 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огулец 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 | Плов 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 | | | | | |
| | Итого за обед: | 780 | 23 | 26 | 116 | 752 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с картошкой | 100 | 6,7 | 8,7 | 43,6 | 250,1 | 543 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 | | | | | |
| 2 | Фрукты свежие (Яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | |
| 3 | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | |
| | Итого за полдник: | 500 | 9 | 10 | 89 | 454 | | | | | | | |
| На день | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день: | | 56,8 | 57,1 | 316,9 | 1957,3 | | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Пример питания: Неделя 1 / День 2 (Вторник) | | | | | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|--------------------------|---|---|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------------------|---|---------|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Каша Дружба | 200 | 7,0 | 7,1 | 41,3 | 257,0 | 275 | Для школ, Перевалова 2013 | |
| 2 | Сыр | 20 | 4,6 | 6 | 0 | 71,6 | 16 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 3 | Мясо 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 | |
| Итого за завтрак: | | 520 | 15 | 23 | 108 | 695 | | | |
| 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 грибами на мясном бульоне | 210 | 4,27 | 1,76 | 16,09 | 97,64 | 102 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 | |
| 3 | Гуляши из говядины | 100 | 15,08 | 17,55 | 29,89 | 361,33 | 354 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 4 | Макaronные изделия отварные | 150 | 5,80 | 4,40 | 37,00 | 211,00 | 309 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 | |
| 4 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,93 | 69,25 | 342 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 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 | |
| Итого за обед: | | 790 | 31 | 25 | 134 | 911 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с повидлом | 100 | 4,48 | 2,48 | 50,30 | 267,05 | 406 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 | |
| 2 | Фрукты свежие (Апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 3 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| Итого за полдник: | | 500 | 7 | 3 | 87 | 445 | | | |
| На день | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | |
| Итого за день: | | | 53,0 | 50,9 | 328,2 | 2051,2 | | | |

| № 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 | | | | |
| Пример пищи: Неделя 1 / День 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога запеченный со стухшимолоком | 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, Перевалона 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 | 41,5 | 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 | 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 сушеных | 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 | |
| | Итого за обед: | 770 | | 21 | 23 | 97 | | | | | | | 670 | | | |
| 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 | Кисло-молочный 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: | | | 72,1 | 63,2 | 294,2 | | | | | | | 2028,8 | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг) | | | | | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|--------------------------|---|---|-------------|-------------|--------------|---------------|------------------------------|--|---------|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 200 | 5,0 | 10,5 | 28,0 | 226,9 | 202 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 2 | Йогурт | 125 | 2,3 | 2,5 | 11,7 | 119 | | ТТК | |
| 3 | Мясно-сырочное | 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 Тутьяны, 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 | 60 | 1,22 | 3,63 | 3,44 | 51,21 | 34 | Для обуч образовательных организаций Тутьяны, 2015 | |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной | 210 | 2,66 | 4,36 | 8,39 | 83,74 | 82 | Для обуч образовательных организаций Тутьяны, 2015 | |
| 3 | Выпечка куриный | 90 | 13,77 | 26,46 | 13,91 | 349,20 | 295 | Для обуч образовательных организаций Тутьяны, 2015 | |
| 4 | Овес сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 330 | Для обуч образовательных организаций Тутьяны, 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 бпод Перевалов А.Д., 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 ржанно-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 78,8 | 19 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| Итого за обед: | | 810 | 29 | 43 | 105 | 923 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка калорийная | 100 | 7,83 | 8,00 | 56,50 | 360,00 | 563 | Для обуч образовательных организаций Тутьяны, 2015 | |
| 2 | Фрукты свежие (Яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 3 | Сок апельсиновый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| Итого за полдник: | | 500 | 10 | 9 | 102 | 564 | | | |
| На день | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | 48,2 | 73,5 | 266,8 | 2004,1 | | | |
| Итого за день: | | | | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|---|-----------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----|---|--|-------------------------|---------------|---------|
| | | г | г | г | г | г | г | ккал | | | | |
| Примечание: Неделя 1 / День 5 (пятница) | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с сыром запеченный | 190 | 29,90 | 32,30 | 4,18 | 481,20 | 231 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | |
| 2 | Горошек зеленый консервир. | 50 | 5,15 | 2,45 | 30 | 163 | ТТК | | | | | |
| 3 | Какао-панингот 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: | 515 | 44 | 40 | 102 | 1001 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 2,22 | 8,22 | 37 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | |
| 2 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 3,98 | 0,58 | 12,54 | 107,93 | 101 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 | | | | |
| 3 | Жаркое по домашнему | 240 | 15,28 | 20,54 | 69,03 | 544,66 | 259 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 | | | | |
| 4 | Компот из свежих фруктов | 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 | | | | |
| | Итого за обед: | 770 | 24 | 23 | 132 | 887 | | | | | | |
| 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 яблочный | 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 лень | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | | | | |
| | Итого за лень: | | 78,7 | 70,5 | 325,9 | 2382,0 | | | | | | |
| | Среднее за 5 дней завтрак: | | 25,9 | 27,4 | 98,4 | 763,5 | | | | | | |
| | Среднее за 5 дней обед: | | 25,7 | 27,8 | 116,8 | 828,7 | | | | | | |
| | Среднее за 5 дней полдник: | | 10,2 | 7,9 | 91,2 | 492,5 | | | | | | |
| | Среднее за 5 дней: | | 51,4 | 52,5 | 255,3 | 1737,2 | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Прием пищи: Негеиз 2 / Девч 6 (понедельник) | | | | | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|---------------------------|---|---|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------------|---|---------|
| | | г | г | г | г | г | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная | 200 | 4,2 | 9,6 | 20,8 | 186,5 | 196 | Для обуч. образовательных организаций Кучума, 2016 | |
| 2 | Йогурт | 125 | 2,3 | 2,5 | 11,7 | 119 | | ТТК | |
| 2 | Сыр | 20 | 4,6 | 6 | 0 | 71,6 | 16 | Для обуч. образовательных организаций Кучума, 2016 | |
| 4 | Какао-напиток на молоке | 200 | 4,0 | 3,8 | 9,1 | 86,5 | 415 | Для обуч. образовательных организаций Кучума, 2016 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 18 | Для обуч. образовательных организаций Кучума, 2016 | |
| Итого за завтрак: | | 565 | 17 | 23 | 52 | 516 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1 | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 39 | Для обуч. образовательных организаций Кучума, 2016 | |
| 2 | Свекольные на курином бульоне со сметаной | 210 | 2,66 | 4,36 | 8,39 | 113,74 | 81 | Для обуч. образовательных организаций Тупелян, 2015 | |
| 3 | Суфле куриное | 90 | 14,77 | 12,27 | 32,73 | 305,24 | 299 | Для обуч. образовательных организаций Тупелян, 2015 | |
| 4 | Супе молочный | 50 | 0,98 | 3,03 | 4,18 | 48,13 | 326 | Для обуч. образовательных организаций Тупелян, 2015 | |
| 5 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,3 | 5,4 | 28,6 | 187,8 | 341 | Для обуч. образовательных организаций Кучума, 2016 | |
| 6 | Омлет из шпината | 200 | 0,24 | 0,11 | 15,34 | 64,23 | 482 | Для обуч. образовательных организаций Кучума, 2016 | |
| 7 | Хлеб из муки пшеничной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 | 18 | Для обуч. образовательных организаций Кучума, 2016 | |
| 8 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 78,8 | 19 | Для обуч. образовательных организаций Кучума, 2016 | |
| Итого за обед: | | 830 | 30 | 27 | 123 | 891 | | | |
| Подлинки | | | | | | | | | |
| 1 | Слоба обыкновенная | 100 | 8,50 | 4,67 | 58,83 | 311,67 | 570 | Для обуч. образовательных организаций Тупелян, 2015 | |
| 2 | Фрукты свежие (Яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 337 | Для обуч. образовательных организаций Кучума, 2016 | |
| 3 | Сок апельсиновый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 484 | Для обуч. образовательных организаций Кучума, 2016 | |
| Итого за подлинки: | | 500 | 10 | 5 | 104 | 516 | | | |
| На день | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | | | 2,30 | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | | | 0,030 | | | | | |
| Итого за день: | | | 57,2 | 54,6 | 278,6 | 1922,5 | | | |

| № 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 | | | | |
| Пример пищи: Неделя 2 / День 7 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная | 180 | 40,3 | 21,5 | 55,8 | 453,0 | 223 | Для обуч образовательных организаций Тугульян, 2015 | | | | | | | | | |
| 2 | Молоко густое | 20 | 1,2 | 0,75 | 8,52 | 39 | 13 | ТТК Для школ, Перевалова 2013 | | | | | | | | | |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 163,0 | 420 | ТТК Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | | | | |
| 4 | Кондитерское изделие (Зефир) | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 24,0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | | | | | |
| 5 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 157,0 | 910,94 | | | | | | | | | | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 8,22 | 37 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 46,5 | 32,3 | 141,12 | 910,94 | 96 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огулец свежий | 60 | 0,42 | 0,06 | 2,22 | 92,04 | 234 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | | | | | |
| 2 | Рассольник, Ленинградский с курицей и сметаной | 210 | 3,08 | 3,91 | 11,04 | 210,84 | 354 | Для обуч образовательных организаций Тугульян, 2015 | | | | | | | | | |
| 3 | Котлета рыбная | 90 | 10,53 | 10,78 | 19,84 | 145,60 | 342 | Для обуч образовательных организаций Тугульян, 2015 | | | | | | | | | |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,30 | 4,90 | 22,00 | 69,25 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | | | | | |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,93 | 78,5 | 19 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | | | | | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,8 | 683 | | | | | | | | | | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 316,70 | 542 | Для обуч образовательных организаций Тугульян, 2015 | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 780 | 22 | 21 | 103 | 683 | 337 | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с повидлом | 100 | 6,00 | 5,30 | 61,00 | 86 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | | | | | |
| 2 | Фрукты свежие (Апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 92,00 | 495 | | | | | | | | | | |
| 3 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 2088,9 | | | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 500 | 9 | 6 | 97 | 495 | | | | | | | | | | | |
| На день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день: | | 77,4 | 59,3 | 341,9 | 2088,9 | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Прием пищи: Неделя 2 / День 8 (среда) | | | | | № ТК сборника | Сборник |
|----------------|---|---------------------------------------|-------------|--------------|---------------|------------------------------------|------------------|---|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша Дружба | 200 | 7.0 | 7.1 | 41.3 | 257.0 | 275 | Для школ, Перевалов 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, Перевалов 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 | 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 Тульскян, 2015 |
| 3 | Гуляши 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 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 |
| | Итого за обед: | 790 | 25 | 32 | 123 | 885 | | |
| Подшик | | | | | | | | |
| 1 | Булочка с изюмом | 100 | 7.33 | 6.95 | 52.60 | 302.16 | 429 | Для обуч образовательных организаций Тульскян, 2015 |
| 2 | Фрукты свежие (Груша) | 200 | 0.8 | 0.6 | 20.6 | 94 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Кисломолоочный напиток (Кефир) | 200 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 100.20 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за подшик: | 500 | 14 | 13 | 81 | 496 | | |
| На день | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2.30 | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0.030 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 57.2 | 70.5 | 282.1 | 2004.1 | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | | | Белки | | | Жиры | | | Углеводы | | | Энергетическая ценность | | № ТК сборника | Сборник |
|--|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|---|---|---|----------|------|--|-------------------------|--|---------------|---------|
| | | г | г | г | г | г | г | г | г | г | ккал | ккал | | | | | |
| Присем пища: Неделя 2 / День 9 (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 школ, Перевалова 2013 | | | | | | | | | |
| 4 | Кондитерское изделие (Пастиль) | 35 | 0,2 | 0,0 | 28,0 | 113,4 | | ГТК | | | | | | | | | |
| 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: | 515 | 19,88 | 26,61 | 63,16 | 613,7 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 сушеных | 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 | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 780 | 33 | 27 | 116 | 839 | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с картошкой | 100 | 6,7 | 8,7 | 43,6 | 250,1 | 543 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 | | | | | | | | | |
| 2 | Фрукты свежие (Яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | | | | | |
| 3 | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | | | | | | | | | |
| | Итого за полдник: | 500 | 9 | 10 | 89 | 454 | | | | | | | | | | | |
| На день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день: | | 61,0 | 62,9 | 268,1 | 1906,7 | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Пример пищи: Неделя 2 / День 10 (пятница) | | | | | № ТК сборника | Сборник |
|----------------|--|---|--------------|---------------|---------------|------------------------------------|------------------|---|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал | | |
| 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 | Кондитерское изделие (Пирожки) | 35 | 0,3 | 0,0 | 27,9 | 114,1 | | ТТК |
| 5 | Кефир-пантот 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: | 505 | 20,15 | 30,265 | 96,94 | 699,17 | | |
| 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 Тушелья, 2015 |
| 3 | Картофель тушеный с петрушкой | 240 | 19,28 | 25,54 | 55,03 | 493,66 | 334 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,93 | 69,25 | 342 | Для обуч. образовательных организаций Тушелья, 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 |
| | Итого за обед: | 770 | 30 | 32 | 116 | 884 | | |
| Подлник | | | | | | | | |
| 1 | Курочка калорийная | 100 | 7,83 | 8,00 | 56,50 | 360,00 | 563 | Для обуч. образовательных организаций Тушелья, 2015 |
| 2 | Фрукты свежие (Апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 337 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 484 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за подлник: | 500 | 11 | 9 | 93 | 538 | | |
| На день | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | |
| | Итого за день: | 60,5 | 70,5 | 305,9 | 2120,8 | | | |
| | Среднее за 5 дней завтрак: | 24,2 | 27,6 | 86,2 | 672,4 | | | |
| | Среднее за 5 дней обед: | 28,0 | 27,5 | 116,3 | 836,4 | | | |
| | Среднее за 5 дней подлник: | 10,4 | 8,4 | 92,8 | 499,8 | | | |
| | Среднее за 5 дней: | 62,7 | 63,5 | 295,3 | 2008,6 | | | |
| | Итого за 10 дней завтрак: | 25,0 | 27,5 | 92,3 | 718,0 | | | |
| | Итого за 10 дней обед: | 26,84 | 27,67 | 116,56 | 832,54 | | | |
| | Итого за 10 дней подлник: | 10,31 | 8,14 | 91,99 | 496,14 | | | |

