



2024г.



2024г.

**Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период летней каникулы
на 2024 г.
для возрастной категории с 12 лет и старше
Рацион: завтрак, обед, полдник**

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Невеля 1 / День 1 (поселенец)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
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	Пи 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 Тульчин, 2015	
4	Отвар из пшеницы	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 картошкой	100	6,7	8,7	43,6	250,1	543	Для обуч образовательных организаций Тульчин, 2015	
2	Фрукты свежие (Блюзо)	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	Присев пищи: Нелева 1/День 2 (Вторник)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал		
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		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:		570	17	23	112	759		
Обед								
1	Пловидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и грибами на мясном бульоне	260	5,29	2,18	19,93	120,89	102	Для обуч образовательных организаций Тушелья, 2015
3	Тулени 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 Тушелья, 2015
5	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тушелья, 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 Тушелья, 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	Привес пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
Завтрак								
1	Пудинг из творога запаренный со ступинологом	170	26,4	16,2	32,2	373,4	241	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Маггио сыроечное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
3	Кондитерское изделие (Приники)	35	0,3	0,0	27,9	114,1		ТТК
4	Какао-пудинг 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 "Гуляныч", 2015
3	Котлета рыбная	100	11,70	11,98	22,05	234,23	234	Для обуч. образовательных организаций "Гуляныч", 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 "Гуляныч", 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	Пример пищи: Неделя 1 / День 4 (суббота)					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	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 Тульчин, 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 Тульчин, 2015	
2	Борщ с капустой и картофелем с куриней и сметаной	260	3,29	5,40	10,39	103,85	82	Для обуч. образовательных организаций Тульчин, 2015	
3	Биточек куринный	100	15,30	29,40	15,46	388,00	295	Для обуч. образовательных организаций Тульчин, 2015	
4	Супе сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330	Для обуч. образовательных организаций Тульчин, 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 бинод 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 Тульчин, 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	Пример пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал		
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	Кавказ-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	Одурка 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 Тушелья, 2015
3	Жаркое по домашнему	280	17,83	23,97	80,54	635,44	259	Для обуч образовательных организаций Тушелья, 2015
4	Ковбог из свежих овощей	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тушелья, 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	Будючка с яблоком	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	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 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 ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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 школ, Перевазова 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 блюд Перевазов А.Я., 5-е издание	
3	Овощи из печи	100	14,6	14,9	13,4		345,0	318	Сборник рецептов блюд Перевазов А.Я., 5-е издание	
4	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7		244,2	195	Сборник рецептов блюд Перевазов А.Я., 5-е издание	
5	Компот из плодов сухих	200	0,2	0,0	13,6		56,0	638	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2004	
6	Хлеб из муки пшеничной	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 Тугельян, 2015	
2	Фрукты свежие (Груши)	200	0,8	0,6	20,6		94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40		110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за полдник:	500	8	6	107		521			
На день										
1	Соль йодированная	2,30								
2	Аскорбиновая кислота	0,030								
	Итого за день:		54,8	65,3	295,5		2099,4			
	Среднее за 6 дней завтрак:		26,8	29,1	95,5		775,9			
	Среднее за 6 дней обед:		30,6	32,9	140,5		1004,8			
	Среднее за 6 дней полдник:		9,8	7,5	93,8		497,2			
	Среднее за 6 дней:		67,2	69,5	329,9		2277,9			

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделе 2 / День 7 (понедельник)						№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал			
Завтрак									
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5	196	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Пюре	125	2,3	2,5	11,7	119		ТТК	
2	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Кизило-паштук 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 Тульчан, 2015	
3	Суфле куриное	100	16,41	13,63	36,37	339,16	299	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 2015	
4	Соус молочный	50	0,98	3,03	4,18	48,13	326	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 2015	
5	Каша гречневая рассычатая	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	Сюба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 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	Пример пищи: Неделя 2 / День 8 (вторник)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
Завтрак								
1	Запеканка творожная	210	47,0	25,1	65,1	528,5	223	Для обуч образовательных организаций Тульск, 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	Огурец свежий	100	0,70	0,10	3,70	13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Расоленный. Ленив россский с куриней и сметаной	260	3,81	4,84	13,67	113,95	96	Для обуч образовательных организаций Тульск, 2015
3	Котлета рыбная	100	11,70	11,98	22,05	234,23	234	Для обуч образовательных организаций Тульск, 2015
4	Щоре картофельное	180	3,96	5,88	26,40	174,72	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из свежих ягод	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тульск, 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 Тульск, 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	Присы пища: Неделя 2 / День 9 (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	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 Тульчан, 2015
3	Гуляши 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 б/под Перевалов А.Я., 5-е издание
5	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов б/под 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		
Подлник								
1	Булочка с изюмом	100	7,33	6,95	52,60	302,16	429	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 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 подлник:		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	Присыпаны: Неделя 2 / День 10 (сентябрь)					Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал			
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	0,06	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, Переделкино 2013	
4	Кондитерское изделие (Пастиль)	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 Тульчан, 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 Тульчан, 2015	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками с маслом	260	5,29	2,18	19,92	120,89	102	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 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	233,20	309	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 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 ржанно-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			
		Подник							
1	Шарикок с картофелем	100	6,7	8,7	43,6	250,1	543	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 2015	
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сос фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за подник:	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	Прием пищи: Неделя 2 / День 11 (пятница)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
Завтрак								
1	Каша гречневая молочно-овсяная	250	10,21	13,66	49,01	309,21	191	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Кондитерское изделие (Приники)	35	0,3	0,0	27,9	114,1		ТТК
5	Кефир-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 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 Куьма, 2016
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,24	5,66	13,08	186,25	104/105	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015
3	Картофель тушеный с грибами	280	22,49	29,80	64,20	575,94	334	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 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 Туьельян, 2015
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Куьма, 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	Пример пищи: Неделя 2 / День 12 (суббота)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
Завтрак									
1	Каша овсяная	250	5,3	12,0	26,0	233,1	196	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Яйцо вареное	40	6,4	5,8	0,4	78,8	300	Сборник рецептов блюд Первазов А.Я., 5-е издание	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Первазова 2013 ТТК	
4	Кондитерское изделие (Печенье)	20	0,16	0,02	16,0	72,4			
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:	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 крупами	250	3,10	3,32	11,64	88,94	103	Для обуч. образовательных организаций Тульчин, 2015	
3	Печень по-строгановски	100	11,56	13,05	25,56	246,46	255/332	Для обуч. образовательных организаций Тульчин, 2015	
4	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	414	Сборник рецептов блюд Первазов А.Я., 5-е издание	
5	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов блюд Первазов 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	Салат облепиховый	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч. образовательных организаций Тульчин, 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	377,49	2332,81			