



2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Филиала в г. Тула



Вальтер Р.М.  
" 22 " 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	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>25,7</b>	<b>21,5</b>	<b>111,8</b>	<b>751,5</b>		
<b>Обед</b>								
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	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>116</b>	<b>752</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 абрикосовый	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>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	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша Дружба	200	7,0	7,1	41,3	257,0	275	Для школ, Первалова 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, 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
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>		
<b>Обед</b>								
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 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>134</b>	<b>911</b>		
<b>Полдник</b>								
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>87</b>	<b>445</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,0</b>	<b>50,9</b>	<b>328,2</b>	<b>2051,2</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Пудинг из творога запеченный со сгущ.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, Первалова 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>		
<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 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>97</b>	<b>670</b>		
<b>Полдник</b>								
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>		
<b>На день</b>								
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	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>								
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, 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>		
<b>Обед</b>								
1	Салат Летний	60	1,22	3,63	3,44	51,21	34	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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 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 изюма	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>		
<b>Полдник</b>								
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>102</b>	<b>564</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,2</b>	<b>73,5</b>	<b>266,8</b>	<b>2004,1</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>								
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-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кондитерское изделие (Пастила)	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>102</b>	<b>1001</b>		
<b>Обед</b>								
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>132</b>	<b>887</b>		
<b>Полдник</b>								
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	<b>494</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	<b>Итого за день:</b>		<b>78,7</b>	<b>70,5</b>	<b>325,9</b>	<b>2382,0</b>		
	<b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>		<b>25,9</b>	<b>27,4</b>	<b>98,4</b>	<b>763,5</b>		
	<b>Среднее за 5 дней обед:</b>		<b>25,7</b>	<b>27,8</b>	<b>116,8</b>	<b>828,7</b>		
	<b>Среднее за 5 дней полдник:</b>		<b>10,2</b>	<b>7,9</b>	<b>91,2</b>	<b>492,5</b>		
	<b>Среднее за 5 дней:</b>		<b>51,4</b>	<b>52,5</b>	<b>255,3</b>	<b>1737,2</b>		
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 6 (понедельник)</b>								

Завтрак								
1	Макаронны с сыром	220	16,6	15,0	53,9	416,9	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Йогурт	125	2,3	2,5	11,7	119		ТТК
3	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	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>24</b>	<b>22</b>	<b>85</b>	<b>675</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	Биточек куриный	90	13,77	26,46	13,91	349,20	295	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 шиповника	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>29</b>	<b>41</b>	<b>104</b>	<b>935</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 абрикосовый	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>64,0</b>	<b>68,1</b>	<b>292,9</b>	<b>2125,2</b>		
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 7 (вторник)</b>								
Завтрак								
1	Запеканка творожная	180	40,3	21,5	55,8	453,0	223	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Молоко сгущеное	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>		
<b>Обед</b>								
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 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>103</b>	<b>683</b>		
<b>Полдник</b>								
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 яблочный	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>		
<b>На день</b>								
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	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 8 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша Дружба	200	7,0	7,1	41,3	257,0	275	Для школ, Первалова 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, Первалова 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 блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
5	Компот из изюма	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>790</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>123</b>	<b>885</b>		
<b>Полдник</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 полдник:</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	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 9 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>								
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 (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
	<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 гренками 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 рецептур 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 абрикосовый	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	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 10 (пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>								
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, Первалова 2013
4	Кондитерское изделие (Пряники)	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>20,15</b>	<b>30,265</b>	<b>96,94</b>	<b>699,17</b>		
<b>Обед</b>								
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 птицей	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 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>		
<b>Полдник</b>								
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 яблочный	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>		
<b>На день</b>								
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>		
	<b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>		<b>25,8</b>	<b>27,5</b>	<b>92,8</b>	<b>704,2</b>		
	<b>Среднее за 5 дней обед:</b>		<b>27,8</b>	<b>30,4</b>	<b>112,6</b>	<b>845,2</b>		
	<b>Среднее за 5 дней полдник:</b>		<b>10,4</b>	<b>8,4</b>	<b>92,8</b>	<b>499,8</b>		
	<b>Среднее за 5 дней:</b>		<b>64,0</b>	<b>66,3</b>	<b>298,2</b>	<b>2049,1</b>		
	<b>Итого за 10 дней завтрак:</b>		<b>25,8</b>	<b>27,4</b>	<b>95,6</b>	<b>733,8</b>		
	<b>Итого за 10 дней обед:</b>		<b>26,74</b>	<b>29,09</b>	<b>114,68</b>	<b>836,93</b>		
	<b>Итого за 10 дней полдник:</b>		<b>10,31</b>	<b>8,14</b>	<b>91,99</b>	<b>496,14</b>		
	<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>57,73</b>	<b>59,39</b>	<b>276,75</b>	<b>1893,18</b>		





















