

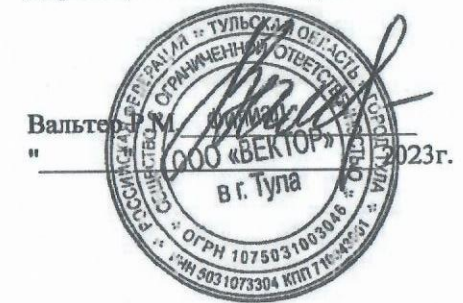
СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала 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 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, 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>		
<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, Перевалова 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 Перевалов 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>		
№ 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 6 (суббота)</b>								
<b>Завтрак</b>								
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, Первалова 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>		
<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 овощной с мясом	200	2,3	5,0	11,0	99,2	155	Сборник рецептур блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
3	Оладьи из печени	90	13,1	13,4	12,1	310,5	318	Сборник рецептур блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
4	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	195	Сборник рецептур блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
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>770</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>105</b>	<b>856</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 (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	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>8</b>	<b>6</b>	<b>107</b>	<b>521</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
<b>Итого за день:</b>			<b>48,7</b>	<b>57,7</b>	<b>266,2</b>	<b>1879,5</b>		
<b>Среднее за 6 дней завтрак:</b>			<b>24,4</b>	<b>26,9</b>	<b>91,0</b>	<b>720,1</b>		
<b>Среднее за 6 дней обед:</b>			<b>25,4</b>	<b>27,7</b>	<b>114,9</b>	<b>833,2</b>		
<b>Среднее за 6 дней полдник:</b>			<b>9,8</b>	<b>7,5</b>	<b>93,8</b>	<b>497,2</b>		
<b>Среднее за 6 дней:</b>			<b>59,6</b>	<b>62,1</b>	<b>299,7</b>	<b>2050,5</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ ТК сборника</b>	<b>Сборник</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>		
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 7 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
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		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>		
<b>Обед</b>								
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 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>30</b>	<b>27</b>	<b>123</b>	<b>891</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 (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>			
<b>На день</b>									
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	№ ТК сборника	Сборник	
		г	г	г	г	ккал			
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 8 (вторник)</b>									
<b>Завтрак</b>									
1	Запеканка творожная	180	40,3	21,5	55,8	453,0	223	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Молоко сгущенное	20	1,2	0,75	8,52	39		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	
<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>			



		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	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 9 (среда)								
Завтрак								
1	Каша Дружба	200	7,0	7,1	41,3	257,0	275	Для школ, Перевалова 2013
2	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
2	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		550	18,0	26,37	77,89	622,45		
Обед								
1	Салат из свежих овощей	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
Итого за обед:		790	25	32	123	885		
Полдник								
1	Булочка с изюмом	100	7,33	6,95	52,60	302,16	429	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		500	14	13	81	496		
		На день						
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
Итого за день:			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	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 10 (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 (Пастила)	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	
<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 Легкий	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	
<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>			
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ ТК сборника</b>	<b>Сборник</b>	
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>			
<b>Прием пищи: Неделя 2 / День 11 (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, Перевалова 2013	
4	Кондитерское изделие (Пряники)	35	0,3	0,0	27,9	114,1		ГТК	
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>		
№ 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 12 (суббота)</b>								
<b>Завтрак</b>								
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 рецептур 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>		
<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	Печень по-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 рецептур блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
5	Компот из изюма	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептур 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>		
<b>Полдник</b>								
1	Сдобя обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

3	Сок 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>105</b>	<b>516</b>		
		<b>На день</b>						
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	<b>Итого за день:</b>		47,0	56,2	287,0	1837,6		
	<b>Среднее за 6 дней завтрак:</b>		22,5	27,2	82,5	650,6		
	<b>Среднее за 6 дней обед:</b>		27,1	27,3	116,7	827,1		
	<b>Среднее за 6 дней полдник:</b>		10,4	7,9	94,8	502,4		
	<b>Среднее за 6 дней:</b>		60,1	62,3	293,9	1980,1		
	<b>Итого за 12 дней завтрак:</b>		23,4	27,0	86,7	685,3		
	<b>Итого за 12 дней обед:</b>		26,27	27,51	115,75	830,14		
	<b>Итого за 12 дней полдник:</b>		10,10	7,71	94,31	499,81		
	<b>Итого за 12 дней:</b>		59,80	62,24	296,81	2015,28		