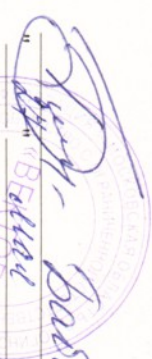


СОГЛАСОВАНО

Директор



2022г.



2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный Директор

Примерное двенадцатидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях

с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных

общеобразовательных учреждений

в период летней кампании

на 2022 г.

для возрастной категории с 7 до 11 лет

Рацион: завтрак, обед, полдник

№/п/п	Наименование блюда	Присем пища: Неделя 1 / День 1 (понедельник)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
Завтрак								
1	Макаронны с сыром	240	18,1	16,3	58,8	454,8	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Копченое сало	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	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Пиц 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 шпинатика	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 ржанно-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	Выпечка в ассортименте	100	6,7	8,7	43,6	250,1	543	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		500	9	10	83	436		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
Итого за день:			56,8	57,3	311,7	1939,3		

№ п/п	Наименование блюда	Присоединение: Неделя 1 / День 2 (Вторник)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
Завтрак								
1	Каша пшеничная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	199	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	16	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Переялова 2013
4	Кондитерское изделие	40	3,0	4,0	29,8	166,8		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:	500	14	22	84	585		
Обед								
1	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	39	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 Тутьянин, 2015
3	Колбаски из говядины	100	16,43	19,51	27,79	340,45	268	Для обуч. образовательных организаций Тутьянин, 2015
4	Капуста тушеная	150	2,95	3,76	11,34	92,54	321	Для обуч. образовательных организаций Тутьянин, 2015
5	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч. образовательных организаций Тутьянин, 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:	780	27	27	99	745		
Полдник								
1	Выпечка в ассортименте	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч. образовательных организаций Тутьянин, 2015
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	6	3	91	453		
На десерт								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	Итого за десерт:		47,7	52,3	274,1	1783,1		

№ п/п	Наименование блюда	Принем пищи: Понедельник 1 / День 3 (среды)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
Завтрак								
1	Пудинг из творога запаренный	150	25,2	15,4	23,7	334,4	241	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Молоко сухое	40	2,3	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	60	4,5	6,0	44,7	250,2		ТТК
5	Канно-ванитов на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		500	41	37	125	981		
		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 бобовыми (горох) и грибами	210	4,27	1,76	16,09	97,64	102	Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 2015
3	Рыб. тушеная в томате с овощами	100	29,80	35,90	36,80	292,60	229	Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 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:		790	42	47	121	778		
Полдник								
1	Выпечка в ассортименте	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	3	1	42	192	337	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок плодово-ягодный	200	2,00	0,20	20,20	90,60	484	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		500	14	6	121	594		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
Итого за день:			96,5	89,3	367,0	2353,6		

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
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 нкол. 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
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 Тутельян, 2015
2	Борщ с капустой и картофелем с курিয়েй и сметаной	210	2,66	4,36	8,39	83,74	82	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	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	341	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
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	27	28	115	799		
Подлник								
1	Выпечка в ассортименте	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	2,32	0,6	5,92	94	337	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за подлник:		500	11	9	83	546		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
Итого за день:			47,1	58,6	257,8	1861,1		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Присем пища: 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	Кукуруза консервир.	50	5,15	2,45	30	163		ТТК
3	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Каплетгерекке из дегне	20	1,5	2,0	14,9	83,4		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:	500	45	42	96	1004		
Обед								
1	Огу рен 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 Тутьельян, 2015
3	Жаркое по домашнему	240	15,28	20,54	69,03	544,66	259	Для обуч образовательных организаций Тутьельян, 2015
4	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутьельян, 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	Выпечка в ассортименте	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Тутьельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	9	8	96	502		
На ужин								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	Итого за ужин:		79,4	72,9	324,5	2393,1		

№ п/п	Наименование блюда	Принес пища: Нескви 1 / День 6 (суббота)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
Завтрак								
1	Вермишель, молочная	200	5,25	5,53	17,15	139,69	141	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр	30	7	8,9	0	107,5	16	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 Для школ, Перевалова 2013
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	
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:		500	17	24	54	503		
Обед								
1	Салат из свежих овощей	60	0,14	2,88	0,71	29,16	79	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп с крупой	200	1,4	2,5	11,0	103,4	155	Сборник рецептов Бюро Перевалов А.Я., 5-е издание
3	Котлета куриная	90	13,1	13,4	12,1	310,5	318	Сборник рецептов Бюро Перевалов А.Я., 5-е издание
4	Рагу из овощей	150	2,6	7,3	13,5	180,7	195	Сборник рецептов Бюро Перевалов А.Я., 5-е издание
5	Компот из плодов съенных	200	0,2	0,0	13,6	56,0	638	Сборник рецептов Бюро и кулинарных изданий, 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	22	27	82	837		
Полдник								
1	Выпечка в ассортименте	100	6,00	5,30	61,00	316,70	542	Для обуч. образовательных организаций Тульская, 2015
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		500	8	6	102	503		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
Итого за денн:			46,8	57,9	238,1	1842,9		
Среднее за 6 дней завтрак:			25,3	28,1	88,6	723,6		
Среднее за 6 дней обед:			27,6	29,7	110,9	799,7		
Среднее за 6 дней полдник:			9,5	6,9	96,0	505,6		
Среднее за 6 дней:			62,4	64,7	295,5	2028,8		

№ п/п	Наименование блюда	Присы пищи: Неделя 2 / День 7 (понедельник)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
Завтрак									
1	Каша овсяная	200	4,2	9,6	20,8	186,5	196	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Полтарт	125	2,3	2,5	11,7	119		ТТК	
3	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	16	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Квасо-яничтон 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:		555	14	20	52	480			
Обед									
1	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	39	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 Тульяны, 2015	
3	Гуляши из говядины	100	15,08	17,55	29,89	361,33	354	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Макроронные изделия отварные	150	5,80	4,40	37,00	211,00	309	Для обуч. образовательных организаций Тульяны, 2015	
5	Отвар из шпинатика	200	0,24	0,11	15,34	64,23	482	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
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	28	28	123	870			
Подлник									
1	Выпечка в ассортименте	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч. образовательных организаций Тульяны, 2015	
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за подлник:		500	10	6	99	498			
На день									
1	Соль йодированная	2,30							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
Итого за день:			52,6	53,7	273,6	1848,1			

№ п/п	Наименование блюда	Присем пища: Неделе 2 / День 8 (вторник)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
Завтрак								
1	Запеканка творожная	160	35,8	19,1	49,6	402,7	223	Для обуч образовательных организаций Тусельян, 2015
2	Молоко стуженое	40	2,3	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	80	1,6	12,2	25,0	216,8		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:		530	44,26	42,84	128,54	953,37		
Обед								
1	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Расcольник Ленинградский с курицей и сметаной	210	3,08	3,91	11,04	92,04	96	Для обуч образовательных организаций Тусельян, 2015
3	Колбаса рыбная	90	10,53	10,78	19,84	210,84	234	Для обуч образовательных организаций Тусельян, 2015
4	Щурое картофельное	150	3,30	4,90	22,00	143,60	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сушеных	200	0,2	0,0	13,6	56,0	349	Для обуч образовательных организаций Тусельян, 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:		780	22	21	100	670		
Подлник								
1	Выпечка в ассортименте	100	6,00	5,30	61,00	316,70	542	Для обуч образовательных организаций Тусельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за подлник:		500	8	6	102	503		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
Итого за день:			74,3	69,9	330,4	2126,1		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Принем 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	30	7	8,9	0	107,5	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
4	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	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за завтрак:		500	23	29,97	88,59	716		
Обед								
1	Салат из свежих овощей	60	0,14	2,88	0,71	29,16	79	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 Тутьяин, 2015
3	Суфле куриное	90	14,77	12,27	32,73	305,24	299	Для обуч образовательных организаций Тутьяин, 2015
4	Сыр молочный	50	0,98	3,03	4,18	48,13	326	Для обуч образовательных организаций Тутьяин, 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	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутьяин, 2015
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
Итого за обед:		830	30	29	123	911		
Подлник								
1	Выпечка в ассортименте	100	7,33	6,95	52,60	302,16	429	Для обуч образовательных организаций Тутьяин, 2015
2	Фрукты свежие	200	3	1	42	192	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок плодово-ягодный	200	2,00	0,20	20,20	90,60	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за подлник:		500	12	8	115	585		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
Итого за день:			65,0	67,5	326,3	2211,4		

№ п/п	Наименование блюда	Принем пищи: Понедель 2 / День 10 (четверг)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
Завтрак									
1	Омлет	200	16,88	17,88	2,93	286,05	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевазова 2013	
3	Кондитерское изделие	60	4,5	6,0	44,7	250,2		ТТК	
4	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч образовательных организаций Тутьельян, 2015	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за завтрак:		510	24,76	33,45	78,53	759,32			
Обед									
1	Салат. Теплый	60	1,22	3,63	3,44	51,21	34	Для обуч образовательных организаций Тутьельян, 2015	
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 Тутьельян, 2015	
3	Голубцы капустные	240	14,61	15,47	49,47	388,01	296	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов Бюро Перевазов А.Я., 5-е издание	
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	25	22	118	766			
Полдник									
1	Выпечка в ассортименте	100	6,7	8,7	43,6	250,1	543	Для обуч образовательных организаций Тутьельян, 2015	
2	Фрукты свежие	200	2,32	0,6	5,92	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за полдник:		500	10	10	70	436			
На день									
1	Соль йодированная	2,30							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
Итого за день:			59,9	65,2	266,1	1961,6			

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Принем пищи: Неделя 2 / День 11 (пятница)								
Завтрак								
1	Каша гречневая молочная	230	8,17	10,93	39,21	247,37	191	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	16	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие	20	0,10	0,00	16,0	64,8		ТТК
4	Каша-пантонг на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	500	17,57	18,93	84,91	539,17		
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 Тутьянян, 2015
3	Картофель тушеный с грибами	240	19,28	25,54	55,03	493,66	334	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
4	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч. образовательных организаций Тутьянян, 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		
Полдник								
1	Выпечка в ассортименте	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч. образовательных организаций Тутьянян, 2015
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	10	5	100	498		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	Итого за день:		57,6	56,0	300,6	1920,5		

№ п/п	Наименование блюда	Присем пище: Неделя 2 / День 12 (суббота)					№ 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	Яйно вареное	50	6,4	5,8	0,4	78,8	300	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	500	13,7	24,9	47,88	468,9		
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 с рисом и со сметаной	210	3,00	6,02	8,30	72,50	99	Для обуч. образовательных организаций Тутьянян, 2015
3	Печень, по-стругановски	100	11,56	13,05	25,56	246,46	255/332	Для обуч. образовательных организаций Тутьянян, 2015
4	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,6	414	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
5	Компот из плодов сухофруктов	200	0,2	0,0	13,6	56,0	349	Для обуч. образовательных организаций Тутьянян, 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	790	23	29	113	766		
Полдник								
1	Выпечка в ассортименте	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч. образовательных организаций Тутьянян, 2015
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	10	9	97	546		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	Итого за день:		46,6	63,1	258,5	1780,9		
	Среднее за 6 дней завтрак:		22,9	28,3	80,1	652,8		
	Среднее за 6 дней обед:		26,3	27,0	115,6	811,1		
	Среднее за 6 дней полдник:		10,1	7,3	97,0	510,8		
	Среднее за 6 дней:		59,3	62,5	292,6	1974,8		
	Итого за 12 дней завтрак:		24,1	28,2	84,4	688,2		
	Итого за 12 дней обед:		26,96	28,33	113,22	805,39		
	Итого за 12 дней полдник:		9,76	7,11	96,50	508,21		
	Итого за 12 дней:		60,84	63,63	294,07	2001,80		