СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЦО №

_____
"___"_____2025 ,г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФИЛИАЛА "ЛИБРА" ООО "ОРИОН"

_____ БУЯНОВ А.С.
"___"_____2025г.

Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных общеобразовательных учреждений в период летней кампании на 2025 г.

для возрастной категории с 12 лет и старше

Рацион: завтрак, обед, полдник

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)								
Завтрак								
1	**Макароны 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	**Щи 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 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**	**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 одед:	**940**	**28**	**31**	**143**	**915**		
Полдник								
1	**Ватрушка с творогом**	**100**	14.6	7.6	44,,6	293.9	541	Для школ, Перевалова 2013
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**	**16**	**8**	**45**	**498**		
На день								
1	**Соль йодированная**	**2.30**						
2	**Аскорбиновая кислота**	**0.030**						
	Итого за день:		**73.7**	**63.5**	**317.3**	**2274.0**		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)								
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	**Помидор свежий**	**100**	1.10	0.20	3.80	24.00	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	**Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками на мясном бульоне**	**260**	5.29	2.18	19.93	120.89	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**	**180**	6.96	5.28	44.40	253.20	309	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
5	**Компот из свежих плодов**	**200**	0.08	0.08	16.93	69.25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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 одед:	**940**	**35**	**27**	**159**	**1052**		
Полдник								
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 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	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)								
Завтрак								
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
	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 Тутельян, 2015
3	**Котлета рыбная**	**100**	11.70	11.98	22.05	234.23	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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 рецептур 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 одед:	**930**	**26**	**28**	**119**	**825**		
Полдник								
1	**Сдоба обыкновенная**	**100**	8.50	4.67	58.83	311.67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	**Фрукты свежие (Груша)**	**200**	0.8	0.6	20.6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	**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	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)								
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 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**	**100**	2.03	6.05	5.73	85.35	34	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	**Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной**	**260**	3.29	5.40	10.39	103.85	82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	**Биточек куриный**	**100**	15.30	29.40	15.46	388.00	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**	**180**	7.6	6.5	34.3	225.4	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	**Компот из изюма**	**200**	0.3	0.0	17.5	72.0	512	Сборник рецептур блюд 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 одед:	**970**	**36**	**51**	**130**	**1120**		
Полдник								
1	**Пирожок с повидлом**	**100**	4.48	2.48	50.30	267.05	406	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 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	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)								
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	**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
	Итого за завтрак:	**565**	**52**	**49**	**103**	**1128**		
Обед								
1	**Огурец 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 Тутельян, 2015
3	**Жаркое по домашнему**	**280**	17.83	23.97	80.54	635.44	259	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	**Компот из свежих плодов**	**200**	0.08	0.08	16.93	69.25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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 одед:	**930**	**30**	**27**	**161**	**1076**		
Полдник								
1	**Булочка с изюмом**	**100**	7.67	7.08	55.35	315.51	415	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	**Фрукты свежие (Апельсин)**	**200**	1.8	0.4	16.2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	**Сок 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**		
	Среднее за 5 дней завтрак:		**28.5**	**29.7**	**103.0**	**823.5**		
	Среднее за 5 дней обед:		**31.0**	**32.8**	**142.6**	**997.6**		
	Среднее за 5 дней полдник:		**11.8**	**7.6**	**82.5**	**501.3**		
	Среднее за 5 дней:		**71.3**	**70.1**	**328.0**	**2322.4**		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 6 (понедельник)								
Завтрак								
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
	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 Тутельян, 2015
3	**Суфле куриное**	**100**	16.41	13.63	36.37	339.16	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**	**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 одед:	**990**	**36**	**31**	**149**	**1065**		
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 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	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 7 (вторник)								
Завтрак								
1	**Запеканка творожная**	**210**	47.0	25.1	65.1	528.5	223	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	**Молоко сгущеное**	**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	**Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной**	**260**	3.81	4.84	13.67	113.95	96	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	**Котлета рыбная**	**100**	11.70	11.98	22.05	234.23	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	**Пюре картофельное**	**180**	3.96	5.88	26.40	174.72	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	**Компот из свежих плодов**	**200**	0.08	0.08	16.93	69.25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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 одед:	**940**	**27**	**25**	**127**	**829**		
Полдник								
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 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	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 8 (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**	**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 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**	**180**	4.3	5.8	43.7	244.2	195	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**	**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 одед:	**940**	**28**	**36**	**146**	**1026**		
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:		**60.4**	**75.2**	**304.7**	**2144.6**		

№ 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 (четверг)								
Завтрак								
1	**Омлет**	**210**	17.73	18.79	3.07	300.36	232	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	**Огурец 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, 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
	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 Тутельян, 2015
2	**Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками с мясом**	**260**	5.29	2.18	19.92	120.89	102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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	253.20	309	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
5	**Компот из плодов сухих**	**200**	0.2	0.0	13.6	56.0	638	Сборник рецептур 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 одед:	**940**	**39**	**33**	**145**	**1034**		
Полдник								
1	**Ватрушка с творогом**	**100**	14.6	7.6	44,,6	293.9	541	Для школ, Перевалова 2013
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**	**16**	**8**	**45**	**498**		
На день								
1	**Соль йодированная**	**2.30**						
2	**Аскорбиновая кислота**	**0.030**						
	Итого за день:		**77.5**	**69.7**	**253.8**	**2176.5**		

№ 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 (пятница)								
Завтрак								
1	**Каша гречневая молочная**	**250**	10.21	13.66	49.01	309.21	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		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
	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 Кучма, 2016
2	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**	**250**	6.24	5.66	13.08	186.25	104/105	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	**Картофель тушеный с птицей**	**280**	22.49	29.80	64.20	575.94	334	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	**Компот из свежих плодов**	**200**	0.08	0.08	16.93	69.25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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 одед:	**930**	**37**	**38**	**143**	**1078**		
Полдник								
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 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:		**69.4**	**79.3**	**342.2**	**2377.3**		
	Среднее за 5 дней завтрак:		**26.6**	**29.4**	**91.9**	**714.0**		
	Среднее за 5 дней обед:		**33.5**	**32.5**	**141.8**	**1006.2**		
	Среднее за 5 дней полдник:		**12.0**	**8.2**	**84.1**	**508.5**		
	Среднее за 5 дней:		**72.1**	**70.1**	**317.8**	**2228.7**		
	Итого за 10 дней завтрак:		**27.6**	**29.5**	**97.4**	**768.7**		
	Итого за 10 дней обед:		**32.24**	**32.64**	**142.20**	**1001.91**		
	Итого за 10 дней полдник:		**11.89**	**7.91**	**83.27**	**504.89**		
	Итого за 10 дней:		**71.69**	**70.09**	**322.92**	**2275.52**		