

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЦО №



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 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		
Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)								
Завтрак								
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
	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	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
	Итого за обед:	780	23	26	116	752		
Полдник								
1	Ватрушка с творогом	100	14.6	7.6	44,6	293.9	541	Для школ, Первалова 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:		64.7	55.9	273.3	2001.1		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)								
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
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:		520	15	23	108	695		
Обед								
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 плодов	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
Итого за обед:		790	31	25	134	911		
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:			56.3	56.5	334.4	2144.1		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 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	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 сухих	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:	770	21	23	97	670		
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:		72.1	63.2	294.2	2028.8		

№ 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	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
Итого за обед:		810	29	43	105	923		
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:			44.8	67.9	260.6	1911.2		

№ 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	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
Итого за завтрак:		515	44	40	102	1001		
Обед								
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 плодов	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
Итого за одед:		770	24	23	132	887		
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:			78.7	70.5	325.9	2382.0		
Среднее за 5 дней завтрак:			25.9	27.4	98.4	763.5		
Среднее за 5 дней обед:			25.7	27.8	116.8	828.7		
Среднее за 5 дней полдник:			11.8	7.6	82.5	501.3		
Среднее за 5 дней:			52.8	52.3	248.1	1744.5		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 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	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
	Итого за обед:	830	30	27	123	891		
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:		57.2	54.6	278.6	1922.5		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 7 (вторник)								
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, 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:		500	46.5	32.3	141.12	910.94		
Обед								
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 плодов	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
Итого за обед:		780	22	21	103	683		
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:			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 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	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 9 (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		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:		515	19.88	26.61	63.16	613.7		
Обед								
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 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 сухих	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 одед:		780	33	27	116	839		
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:			68.9	61.8	224.5	1950.4		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 2 / День 10 (пятница)								
Завтрак								
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		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:		505	20.15	30.265	96.94	699.17		
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 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 плодов	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
Итого за обед:		770	30	32	116	884		
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:			60.5	70.5	305.9	2120.8		
Среднее за 5 дней завтрак:			24.2	27.6	86.2	672.4		
Среднее за 5 дней обед:			28.0	27.5	116.3	836.4		
Среднее за 5 дней полдник:			12.0	8.2	84.1	508.5		
Среднее за 5 дней:			64.2	63.3	286.6	2017.3		
Итого за 10 дней завтрак:			25.0	27.5	92.3	718.0		
Итого за 10 дней обед:			26.84	27.67	116.56	832.54		
Итого за 10 дней полдник:			11.89	7.91	83.27	504.89		
Итого за 10 дней:			58.50	57.82	267.33	1880.93		