

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЦО № 17



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	Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)					Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ккал			
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	Огулец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Ши 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, 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:		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	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	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	Доп. 4 (четверг)	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал		
Примечание: 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	г	г	ккал			
Присем 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 обед:	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 ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
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	г	г	ккал	ккал		
Присем 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 стуженое	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	Огулец 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				
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 ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г		г		г		г		г		г		г						
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	Огулец 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 обед:		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				
Принем 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		