

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 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	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.	Огулец 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 обед:	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			
Примечание: 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 гречками 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 обед:	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	Пример пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)					Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ккал				
Завтрак										
1	Пудинг из творога запеченный со стущ.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 рецептов 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 обед:		930	26	28	119	825				
Полдник										
1	Слоба 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 ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г		г		г		г		г		г								
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 рецептов 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 обед:		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	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	Огулец 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 обед:		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 ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
Примечание: 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 обед:	990			36			31			149			1065		
Полдник																
1	Слоба 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				Жиры				Углеводы				Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	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 стуженое	40		2,4	1,5	17,04		78				ТТК				
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				
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	Огулец 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 обед:	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	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 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	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 обед:		940		28		36		146		1026			
Подшик													
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 подшик:		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	Прием пищи: Неделя 2 / День 9 (четверг)				Жары	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Г					
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 гречками 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 рецептов 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 обед:	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	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, Переланова 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 обед:	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				