

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК собрания	Сборник
		г	кг	г	кг	г	кг	г	кг			
Пример пищи: Понедельник 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	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	Кукуруза консервированная	100		0,10		0,00		78,20		313,00		ТТК
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и греческими 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 фруктов	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		34		27		234		1341		
Полдник												
1	Булочка калорийная	100		7,83		8,00		56,50		360,00	563	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	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:			61,7		59,0		438,8		2638,0		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда			Безжи			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			
Примечание: Исследования 1 / День 3 (средн)																
Завтрак																
1	Пудинг из творога запеченный со стили молококом	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	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	100	0,4	0,4	9,8	47,0		ТТК								
	Итого за завтрак:	555	36	30	110	853										
Обед																
1	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	3,00	109,00	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	Щурь картофельное	180	3,96	5,88	26,40	174,72	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	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	27	33	121	886										
Полдник																
1	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015								
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
3	Кисломолочный напиток	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:							318,6	73,9	87	2244,5					

№ п/п	Наименование блюда	Вос будня				Жирн				Углеводы				Энергетическая ценность ккал	№ НК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			
Пример 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	13	ТПК Для шко, Перевалов 2013								
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	377	Для обуч образовательных организаций Тутьельян, 2015								
4	Чай с лимоном	200 *	0,28	0,07	10,20	43,47	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	517									
	Итого за завтрак:	555	9	22	60	517										
Обед																
1	Салат овощной с зеленым горошком	100	1,50	1,90	2,65	33,50	69	СРБ Перевалов А.Я., 5-е издание								
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	260	3,29	5,40	10,39	103,85	82	Для обуч образовательных организаций Тутьельян, 2015								
3	Биточек куриный	100	15,30	29,40	15,46	388,00	295	Для обуч образовательных организаций Тутьельян, 2015								
4	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330	Для обуч образовательных организаций Тутьельян, 2015								
5	Капа гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,4	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
6	Компот из яблок	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 ржанно-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
	Итого за обед:	970	35	47	127	1068										
Полдник																
1	Пирожок с вишнею	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч образовательных организаций Тутьельян, 2015								
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016								
3	Сюк 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:		50,5	71,9	282,2	2055,5										

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г				ккал	ккал		
Пример пище: Неделя 1 / День 5 (пятица)										
Завтрак										
1	Омлет с сыром запеченный	240	40,80	37,77	40,80	5,28	607,73	231		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Горошек зеленый консервир.	50	2,45	5,15	2,45	30	163			ТТК
3	Какао-порошок на молоке	200	3,8	4,0	3,8	9,1	86,5	415		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кондитерское изделие	35 *	0,0	0,2	0,0	28,0	113,4			ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	40	1,7	4,5	1,7	30,8	157,0	18		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	565	49	52	49	103	1128			
Обед										
1	Огурец консервированный	100	0,08	0,80	0,08	1,70	13,00	107		СРБ Первалов А.Я., 5-е издание
2	Суп картофельный с рыбой	250	0,73	4,98	0,73	15,68	134,91	101		Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
3	Жаркое по домашнему	280	23,97	17,83	23,97	80,54	635,44	259		Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
4	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	0,08	16,93	69,25	342		Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	40	1,2	3,1	1,2	20,5	104,7	18		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,8	3,6	0,8	24,0	118,2	19		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	930	27	30	27	159	1075			
Полдник										
1	Булочка с изюмом	100	7,08	7,67	7,08	55,35	315,51	415		Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	0,4	1,8	0,4	16,2	86	337		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200	0,20	1,00	0,20	20,20	92,00	484		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	8	10	8	92	494			
На день										
1	Соль йодированная	2,30								
2	Аскорбиновая кислота	0,030								
	Итого за день:		83,2	92,4	83,2	354,3	2696,6			
	Среднее за 5 дней завтрак:		29,7	28,5	29,7	103,0	823,5			
	Среднее за 5 дней обед:		34,7	31,2	34,7	157,6	1078,1			
	Среднее за 5 дней полдник:		7,9	10,2	7,9	91,2	492,5			
	Среднее за 5 дней:		72,3	69,9	72,3	351,8	2394,0			