

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЧО № 40



УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБОУ «Центр» ООО «ОРИОН»



БУЯНОВ А.С.
2025 г.

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			
Принем 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	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 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	2349,6		

№ 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 3 (среда)										
Завтрак										
1	Пудинг из творога запеченный со стуч.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		
Подник										
1	Салат обыкновенный	100		8,50	4,67	58,83		311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (1 группа)	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 подник:		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		
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, Переналова 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	36,05	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 рассычатая	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 Переналов 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	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		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	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	200		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	Суп 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	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	г	г	г	г	ккэл			
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 стученое	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			
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 яблоке	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		
Полдник												
1	Булочка с изюмом	100		7,33		6,95		52,60		302,16	429	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (1 руша)	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	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 грецками 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	г	г			
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 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		