

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ДО № 40



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО № 40 "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	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	Отварец 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, 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	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	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	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	Быточек 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	Огуpec 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		№ 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 ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
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 стученое	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	г	г	г	г			
Примечание: 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 м/блоке	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	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 греческими 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	г	г	ккал					
Примечание: 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			
Подлник													
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 подлник:		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 подлник:				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 подлник:				11,89		7,91		83,27		504,89			
Итого за 10 дней:				58,50		57,82		267,33		1880,93			