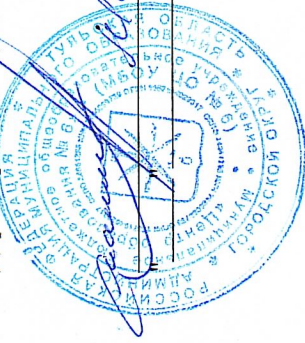


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЦО № 6

6

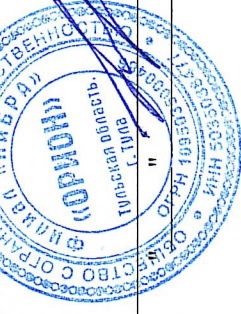


2025г.

С.А.

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	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
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	
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	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									

№ 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 3 (среда)												
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 (Печенье)	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				Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник		
		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	ТТК	Для школ, Перевалова 2013		
2	Йогурт	125	2,3	2,5	11,7	119						
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13					
4	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18					
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	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					
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	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание		
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	341					
6	Компот из изюма	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512					
7	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19					
Итого за обед:		810	29	43	105	923						
Подлник												
1	Пирожок с повидлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	337					
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484					
Итого за подлник:		500	6	3	95	471			Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016			
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 ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г		г		г		г				
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	Огулец 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	г	г	г	г	г	ккал	ккал					
Примечание: Понедельник 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 с 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				
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 сгущеное	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	Огурец 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			
Присем 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 рецептур блюд Перевалов А.Я., 5-е издание
5	Компот из изюма	200		0,3		0,0		17,5		72,0	512	Сборник рецептур 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				
Применение 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 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 рецептур 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	ккал		
Прием 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		