

СОГЛАСОВАНО

Директор

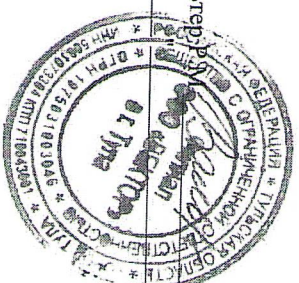
Е. И. Киселева



" 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Филиала в г. Тула

Вальтер



" 2023 г.

*Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период осенней кампании
на 2023 г.
для возрастной категории с 7 до 11 лет
Рацион: завтрак, обед, полдник*

| № п/п | Наименование блюда | Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник) | | | | | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|---------|---|---|---------|--------|------------|--------|------------------------------|--|---------|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны с сыром | 240 | 18.1 | 16.3 | 58.8 | 454.8 | 226 | Для обуч образовательных организаций Кумыа. 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 Кумыа. 2016 | |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.7 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кумыа. 2016 | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 25.7 | 21.5 | 111.8 | 751.5 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1 | Огурец свежий | 60 | 0.42 | 0.06 | 2.22 | 8.22 | 37 | Для обуч образовательных организаций Кумыа. 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 Кумыа. 2016 | |
| 3 | Плов с курицей | 240 | 15.62 | 19.89 | 59.89 | 442.39 | 291 | Для обуч образовательных организаций Тулеван. 2015 | |
| 4 | Отвар из шиповника | 200 | 0.24 | 0.11 | 15.34 | 64.23 | 482 | Для обуч образовательных организаций Кумыа. 2016 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.5 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кумыа. 2016 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.4 | 0.5 | 16.0 | 78.8 | 19 | Для обуч образовательных организаций Кумыа. 2016 | |
| | Итого за обед: | 780 | 23 | 26 | 116 | 752 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с картошкой | 100 | 6.7 | 8.7 | 43.6 | 250.1 | 543 | Для обуч образовательных организаций Тулеван. 2015 | |
| 2 | Фрукты свежие (Яблоко) | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кумыа. 2016 | |
| 3 | Сок абрикосовый | 200 | 1.00 | 0.00 | 25.40 | 110.00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кумыа. 2016 | |
| | Итого за полдник: | 500 | 9 | 10 | 89 | 454 | | | |
| На день | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | | 2.30 | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | | 0.030 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 56.8 | 57.1 | 316.9 | 1957.3 | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Пример пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник) | | | | | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|----------|--|--|---------|--------|------------|--------|------------------------------|--|---------|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | | | |
| Занятия | | | | | | | | | |
| 1 | Каша Дружба | 200 | 7.0 | 7.1 | 41.3 | 257.0 | 275 | Для школ, Переделкино 2013 | |
| 2 | Сыр | 20 | 4.6 | 6 | 0 | 71.6 | 16 | Для обучающихся организаций Кучма, 2016 | |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.9 | 13 | Для школ, Переделкино 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 обучающихся организаций Кучма, 2016 | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.7 | 18 | Для обучающихся 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 обучающихся организаций Кучма, 2016 | |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (орол) и грибами на мясном бульоне | 210 | 4.27 | 1.76 | 16.09 | 97.64 | 102 | Для обучающихся организаций Гусельни, 2015 | |
| 3 | Гуляши из говядины | 100 | 15.08 | 17.55 | 29.89 | 361.33 | 354 | Для обучающихся организаций Кучма, 2016 | |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.80 | 4.40 | 37.00 | 211.00 | 309 | Для обучающихся организаций Гусельни, 2015 | |
| 4 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0.08 | 0.08 | 16.93 | 69.25 | 342 | Для обучающихся организаций Гусельни, 2015 | |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.5 | 18 | Для обучающихся организаций Кучма, 2016 | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.4 | 0.5 | 16.0 | 78.8 | 19 | Для обучающихся организаций Кучма, 2016 | |
| | Итого за обед: | 790 | 31 | 25 | 134 | 911 | | | |
| Подзамок | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с повидлом | 100 | 4.48 | 2.48 | 50.30 | 267.05 | 406 | Для обучающихся организаций Гусельни, 2015 | |
| 2 | Фрукты свежие (Апельсин) | 200 | 1.8 | 0.4 | 16.2 | 86 | 337 | Для обучающихся организаций Кучма, 2016 | |
| 3 | Сок ягодный | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 484 | Для обучающихся организаций Кучма, 2016 | |
| | Итого за подзамок: | 500 | 7 | 3 | 87 | 445 | | | |
| На день | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2.30 | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0.030 | | | | | | | |
| | Итого за день: | 53.0 | 50.9 | 328.2 | 2051.2 | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Прием пищи: Негеся 1 / Дем. 3 (среча) | | | | | Энергетическая ценность, ккал | № ТК обориска | Сборник |
|-------------------|--|---------------------------------------|-------|-------|----------|--------|-------------------------------|--|---------|
| | | Все блюда | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога запаренный со сгущенным молоком | 170 | 26,4 | 16,2 | 32,2 | 373,4 | 241 | Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016 | |
| 2 | Мясо сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 13 | Для школ. Переделки 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 Кушма, 2016 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,0 | 18 | Для обуч. образовательных организаций Кушма, 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 Кушма, 2016 | |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей | 200 | 2,48 | 2,65 | 9,31 | 71,15 | 103 | Для обуч. образовательных организаций Тушельки, 2015 | |
| 3 | Котлета рыбная | 90 | 10,53 | 10,78 | 19,84 | 210,84 | 234 | Для обуч. образовательных организаций Тушельки, 2015 | |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | 3,30 | 4,90 | 22,00 | 145,60 | 354 | Для обуч. образовательных организаций Кушма, 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 | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 | 18 | Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016 | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 78,8 | 19 | Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016 | |
| Итого за обед: | | 770 | 21 | 23 | 97 | 670 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 1 | Салата обыкновенная | 100 | 8,50 | 4,67 | 58,83 | 311,67 | 570 | Для обуч. образовательных организаций Тушельки, 2015 | |
| 2 | Фрукты свежие (Груша) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 337 | Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016 | |
| 3 | Кисло-молочный напиток (Йогурт) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 484 | Для обуч. образовательных организаций Кушма, 2016 | |
| Итого за полдник: | | 500 | 15 | 10 | 87 | 506 | | | |
| На день | | | | | | | | | |
| 1 | Соль поваренная | | 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 ккал | № ТК сборника | Сборщик |
|--|---|-----------|-------|-------|----------|---------------------------------|------------------|--|
| | | 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 | | ТТК |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 13 | Для школ, Перевалова 2013 |
| 4 | Чай с лимонком | 200 | 0,28 | 0,07 | 10,20 | 43,47 | 377 | Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 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 Тугельян, 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 Тугельян, 2015 |
| 3 | Выпечка куриный | 90 | 13,77 | 26,46 | 13,91 | 349,20 | 295 | Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 2015 |
| 4 | Суп сметанный | 30 | 0,42 | 1,59 | 1,76 | 22,23 | 330 | Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 2015 |
| 5 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,3 | 4,4 | 28,6 | 187,8 | 341 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6 | Компот из яблок | 200 | 0,3 | 0,0 | 17,5 | 72,0 | 512 | Сборник рецептов откол Нерешов 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 | Вулочка калорийная | 100 | 7,83 | 8,00 | 56,50 | 360,00 | 563 | Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 2015 |
| 2 | Фрукты свежие (Яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 337 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 484 | Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за полдник: | 500 | 10 | 9 | 102 | 564 | | |
| | | На день | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | |
| | Итого за день: | 48,2 | 73,5 | 266,8 | 2004,1 | | | |

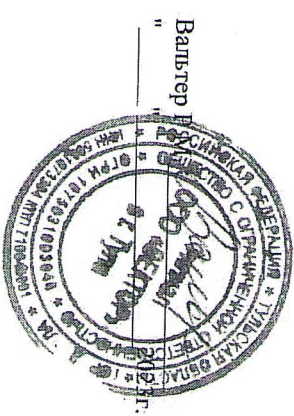
| № п/п | Наименование блюда | Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница) | | | | | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|---------|--------------------------------|---|---------|--------|------------|--------|------------------------------|--|---------|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ккал | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с сыром запеченный | 190 | 29,90 | 32,30 | 4,18 | 481,20 | 231 | Для обуч образовательных организаций Кузма. 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 Кузма. 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 Кузма. 2016 | |
| | Итого за завтрак: | 515 | 44 | 40 | 102 | 1001 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1 | Оливки свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 2,22 | 8,22 | 37 | Для обуч образовательных организаций Кузма. 2016 | |
| 2 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 3,98 | 0,38 | 12,54 | 107,93 | 101 | Для обуч образовательных организаций Тульвин. 2015 | |
| 3 | Жаркое по домашнему | 240 | 15,28 | 20,54 | 69,03 | 544,66 | 259 | Для обуч образовательных организаций Тульвин. 2015 | |
| 4 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,93 | 69,25 | 342 | Для обуч образовательных организаций Тульвин. 2015 | |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кузма. 2016 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 16,0 | 78,8 | 19 | Для обуч образовательных организаций Кузма. 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 Тульвин. 2015 | |
| 2 | Фрукты свежие (Апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кузма. 2016 | |
| 3 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кузма. 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: | | 10,2 | 7,9 | 91,2 | 492,5 | | | |
| | Среднее за 5 дней: | | 51,4 | 52,5 | 255,3 | 1737,2 | | | |

СОГЛАСОВАНО В ЧАСТИ
Директор Е. М. Мухоморова



**Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период осенней кампании
на 2023 г.
для возрастной категории с 12 лет и старше
Рацион: завтрак, обед, полдник**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Филиала в г. Тула



Вальгер Д
" _____

| № п/п | Наименование блюда | Прием пищи: Негеля I / День I (понедельник) | | | | | № ТК сборника | Сборник |
|-------------------|---|---|------------|-----------|---------------|------------------------------------|------------------|--|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Макарони с сыром | 270 | 20,4 | 18,3 | 66,2 | 511,7 | 276 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Кондитерское изделие (Печенье) | 20 | 0,16 | 0,02 | 16,0 | 72,4 | | ТТК |
| 3 | Корфейный 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 | Огурец 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 | 201 | Для обуч образовательных организаций Тучевин, 2015 |
| 4 | Отвар из пшенички | 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 | Пирожок с картошкой | 100 | 6,7 | 8,7 | 43,6 | 250,1 | 543 | Для обуч образовательных организаций Тучевин, 2015 |
| 2 | Фрукты свежие (Яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| Итого за полдник: | | 500 | 9 | 10 | 89 | 454 | | |
| На день | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | |
| Итого за день: | | | 65,8 | 64,7 | 360,9 | 2230,2 | | |

| № п/п | Наименование блюда | Прием пищи: Завтрак | | | | | Энергетическая ценность, ккал | № ТК сборника | Сборник |
|-------|---|---------------------|---------|--------|------------|--------|-------------------------------|--|---------|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | | | |
| 1 | Каши. Дружка | 250 | 8,8 | 7,8 | 45,4 | 321,3 | 275 | Для школ. Переведова 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. Переведова 2013 | |
| 4 | Кондитерское изделие (Зефир) | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 163,0 | | ТТК | |
| 5 | Чай | 200 | 0,0 | 6,0 | 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 грибами на мясном бульоне | 260 | 5,29 | 2,18 | 19,93 | 126,89 | 102 | Для обуч образовательных организаций Тулеяна. 2015 | |
| 3 | Гривш 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 Тулеяна. 2015 | |
| 5 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,93 | 69,25 | 342 | Для обуч образовательных организаций Тулеяна. 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 | Пирожок с повидлом | 100 | 4,48 | 2,48 | 50,30 | 267,05 | 406 | Для обуч образовательных организаций Тулеяна. 2015 | |
| 2 | Фрукты свежие (Апельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016 | |
| 3 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма. 2016 | |
| | Итого за полдник: | 500 | 7 | 3 | 87 | 445 | | | |
| | | На день | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | |
| | Итого за день: | | 59,3 | 53,7 | 358,2 | 2256,0 | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Присл пища: Неделя 1 / День 3 (среда) | | | | | № ТК сборника | Сборник |
|---------|--|---------------------------------------|------------|-----------|---------------|------------------------------------|------------------|---|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога запаренный со стухл.молоком | 170 | 26,4 | 16,2 | 32,2 | 373,4 | 241 | Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016 |
| 2 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 13 | Для школ, Перевалова 2013 |
| 3 | Кондитерское изделие (Пирожки) | 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 Кушма, 2016 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016 |
| 6 | Фрукты свежие (Яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,6 | | 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 Кушма, 2016 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей | 250 | 3,10 | 3,32 | 11,64 | 88,94 | 103 | Для обуч образовательных организаций Тушьян, 2015 |
| 3 | Котлета рыбная | 100 | 11,70 | 11,98 | 22,05 | 234,23 | 234 | Для обуч образовательных организаций Тушьян, 2015 |
| 4 | Пюре картофельное | 180 | 3,96 | 5,88 | 26,40 | 174,72 | 354 | Для обуч образовательных организаций Кушма, 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 Кушма, 2016 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,6 | 0,8 | 24,0 | 118,2 | 19 | Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016 |
| | Итого за обед: | 930 | 26 | 28 | 119 | 825 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Любя обыкновенная | 100 | 8,50 | 4,67 | 58,83 | 311,67 | 570 | Для обуч образовательных организаций Тушьян, 2015 |
| 2 | Фрукты свежие (Груша) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кушма, 2016 |
| 3 | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кушма, 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 | Прием пищи: Негели I / День 4 (четверг) | | | | | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|--------------------------|---|---|-------------|--------------|---------------|-------------|------------------------------|---|---------|
| | | Вес блюда г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | | | | |
| 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 | | ТК | |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,9 | 13 | Для школ, Перевадова 2013 | |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0,28 | 0,07 | 10,20 | 43,47 | 377 | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 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 Тугельян, 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 Тугельян, 2015 | |
| 3 | Быточки куриный | 100 | 15,30 | 29,40 | 15,46 | 388,00 | 205 | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015 | |
| 4 | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 330 | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015 | |
| 5 | Каша 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 Перевадов 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 | Булочка калорийная | 100 | 7,83 | 8,00 | 56,50 | 360,00 | 563 | Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015 | |
| 2 | Фрукты свежие (Яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| 3 | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110,00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 | |
| Итого за полдник: | | 500 | 10 | 9 | 102 | 564 | | | |
| На день | | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | |
| Итого за день: | | 54,4 | 81,6 | 291,5 | 2200,3 | | | | |

| № п/п | Наименование блюда | Присут. пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница) | | | | | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборщик |
|----------------------------|--------------------------------|---|-------|-------|----------|--------|-------------------------|---------------|---|
| | | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | ккал | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с сыром запеченный | 240 | 37,77 | 40,80 | 5,28 | 607,73 | 231 | | Для обуч. образовательных организаций Кузчма, 2016 |
| 2 | Горошек зеленый консервир. | 50 | 5,15 | 2,45 | 30 | 163 | | ТТК | |
| 3 | Каша-паштук на молоке | 200 | 4,0 | 3,8 | 9,1 | 86,5 | 415 | | Для обуч. образовательных организаций Кузчма, 2016 |
| 4 | Кондитерское изделие (Пастизы) | 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 Кузчма, 2016 |
| Итого за завтрак: | | 565 | 52 | 49 | 103 | 1128 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 1 | Огурец свежий | 100 | 0,70 | 0,10 | 3,70 | 13,70 | 37 | | Для обуч. образовательных организаций Кузчма, 2016 |
| 2 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 4,98 | 0,73 | 15,68 | 134,91 | 101 | | Для обуч. образовательных организаций Туземин, 2015 |
| 3 | Жаркое по домашнему | 280 | 17,83 | 23,97 | 80,54 | 635,44 | 259 | | Для обуч. образовательных организаций Туземин, 2015 |
| 4 | Копюлот из свежих фруктов | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,93 | 69,25 | 342 | | Для обуч. образовательных организаций Туземин, 2015 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,5 | 104,7 | 18 | | Для обуч. образовательных организаций Кузчма, 2016 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,6 | 0,8 | 24,0 | 118,2 | 19 | | Для обуч. образовательных организаций Кузчма, 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 Туземин, 2015 |
| 2 | Фрукты свежие (Ангельсин) | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 337 | | Для обуч. образовательных организаций Кузчма, 2016 |
| 3 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 484 | | Для обуч. образовательных организаций Кузчма, 2016 |
| Итого за полдник: | | 500 | 10 | 8 | 92 | 494 | | | |
| На день | | | | | | | | | |
| 1 | Соль поваренная | 2,30 | | | | | | | |
| 2 | Аскорбиновая кислота | 0,030 | | | | | | | |
| Итого за день: | | | 97,3 | 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: | | | 10,2 | 7,9 | 91,2 | 492,5 | | | |
| Среднее за 5 дней: | | | 69,7 | 70,4 | 336,7 | 2313,6 | | | |