

СОГЛАСОВАНО
Директор

" " 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный Директор

" " 2023г.

***Примерное пятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период весенней кампании
на 2023 г.***

для возрастной категории с 7 до 11 лет

Рацион: завтрак, обед, полдник

СОГЛАСОВАНО
Директор

_____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный Директор

_____ 2023г.

***Примерное пятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период весенней кампании
на 2023 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		
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	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	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.40	115	СРБ Первалов А. Я., 5-е издание
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	31	119	815		
Полдник								
1	Пирожок с картофелем	100	6.7	8.7	43.6	250.1	543	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок абрикосовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	9	10	83	436		
На день								
1	Соль йодированная	2.30						
2	Аскорбиновая кислота	0.030						
	Итого за день:		57.5	62.5	314.1	2002.5		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		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	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	Кукуруза консервированная	60	0.06	0.00	46.92	187.80		ТТК
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
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:		790	30	25	178	1084		
Полдник								
1	Пирожок с повидлом	100	4.48	2.48	50.30	267.05	406	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	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	92.00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		500	6	3	91	453		
На день								
1	Соль йодированная	2.30						
2	Аскорбиновая кислота	0.030						
Итого за день:			51.4	51.0	377.2	2232.6		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		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	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	0.3	10.3	47.0		ТТК
Итого за завтрак:		555	36	30	110	853		
Обед								
1	Салат из квашеной капусты	60	0.96	6.06	1.80	65.40	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 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 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	22	26	98	706		
Полдник								
1	Сдоба обыкновенная	100	8.50	4.67	58.83	311.67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	3	1	42	192	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	17	11	109	604		
На день								
1	Соль йодированная	2.30						
2	Аскорбиновая кислота	0.030						
Итого за день:			75.1	66.7	317.2	2163.1		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		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, Первалова 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 овощной с зеленым горошком	60	0.900	1.140	1.590	20.100	69	СРБ Первалов А. Я., 5-е издание
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	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
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 рецептур блюд Первалов 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	40	103	892		
Полдник								
1	Булочка калорийная	100	7.83	8.00	56.50	360.00	563	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	2.32	0.6	5.92	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок абрикосовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за полдник:		500	11	9	83	546		
На день								
1	Соль йодированная	2.30						
2	Аскорбиновая кислота	0.030						
Итого за день:			49.4	71.0	246.0	1955.0		

№ 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	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	Огурец консервированный	60	0.48	0.05	1.02	7.80	107	СРБ Первалов А. Я., 5-е издание
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 фруктов	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	25	23	131	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	200	0.8	0.6	20.6	94	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	9	8	96	502		
На день								
1	Соль йодированная	2.30						
2	Аскорбиновая кислота	0.030						
Итого за день:			77.7	70.7	329.1	2389.6		
Среднее за 5 дней завтрак:			25.9	27.3	98.5	763.5		
Среднее за 5 дней обед:			25.8	29.0	125.8	877.0		
Среднее за 5 дней полдник:			10.5	8.1	92.4	508.1		
Среднее за 5 дней:			62.2	64.4	316.7	2148.5		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием 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	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
6	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	Икра кабачковая	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	Пирожок с картофелем	100	6.7	8.7	43.6	250.1	543	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок абрикосовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	9	10	83	436		
На день								
1	Соль йодированная	3.80						
2	Аскорбиновая кислота	0.030						
	Итого за день:		65.8	64.9	355.7	2212.2		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)								
Завтрак								
1	Каша Дружба	250	8.8	7.8	45.4	321.3	275	Для школ, Первалова 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, Первалова 2013
4	Кондитерское изделие	35	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:	555	17	23	112	759		
Обед								
1	Кукуруза консервированная	100	0.1	0	78.2	313		ТТК
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	34	27	234	1341		
Полдник								
1	Пирожок с повидлом	100	4.48	2.48	50.30	267.05	406	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	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	92.00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	6	3	91	453		
На день								
1	Соль йодированная	3.80						
2	Аскорбиновая кислота	0.030						
	Итого за день:		57.3	53.7	437.0	2553.0		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)								
Завтрак								
1	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	210	34.22	21.01	47.06	501.57	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	0.3	10.3	47.0		ТТК
	Итого за завтрак:	595	43.5	35.1	125.3	981.1		
Обед								
1	Салат из квашеной капусты	100	0.87	10.00	4.40	109.49	48	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 сушеных	200	0.2	0.0	13.6	56.0	638	Сборник рецептур 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	123	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	3	1	42	192	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	17	11	109	604		
На день								
1	Соль йодированная	3.80						
2	Аскорбиновая кислота	0.030						
	Итого за день:		87.3	78.9	356.8	2471.2		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)								
Завтрак								
1	Каша рисовая	230	5.8	12.0	32.2	260.9	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	40	3.0	1.2	20.6	104.7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	605	11	24	75	603		
Обед								
1	Салат овощной с зеленым горошком	100	1.50	1.90	2.65	33.50	69	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 рассыпчатая	180	7.6	6.5	34.3	225.4	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из изюма	200	0.3	0.0	17.5	72.0	512	Сборник рецептур 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 ржано-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	Булочка калорийная	100	7.83	8.00	56.50	360.00	563	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	2.32	0.6	5.92	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок абрикосовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	11	9	83	546		
На день								
1	Соль йодированная	3.80						
2	Аскорбиновая кислота	0.030						
	Итого за день:		57.7	79.5	284.0	2216.9		

№ 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	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	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	Огурец консервированный	100	0.80	0.10	1.70	13.00	107	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
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 фруктов	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	159	1075		
Полдник								
1	Булочка с изюмом	100	7.67	7.08	55.35	315.51	415	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	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.20	92.00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	9	8	96	502		
На день								
1	Соль йодированная	3.80						
2	Аскорбиновая кислота	0.030						
	Итого за день:		91.4	83.5	358.7	2704.6		
	Среднее за 5 дней завтрак:		30.6	31.1	108.9	866.4		
	Среднее за 5 дней обед:		30.8	33.0	157.1	1057.1		
	Среднее за 5 дней полдник:		10.5	8.1	92.4	508.1		
	Среднее за 5 дней:		71.9	72.1	358.4	2431.6		