



| № п/п  | Наименование блюда                                  | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник   |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
|  |   | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |   |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)</b> |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| <b>Завтрак</b>                                     |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Макароны с сыром                                    | 240        | 16.9        | 16.7        | 40.1         | 378.0                      | 226              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 2  | Кондитерское изделие                                | 20         | 1.50        | 1.96        | 14.9         | 83.0                       |                  | ТТК   |
| 3  | Кофейный напиток на молоке                          | 200        | 2.8         | 2.5         | 13.6         | 88.0                       | 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    |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>                            | <b>500</b> | <b>24.2</b> | <b>22.3</b> | <b>89.2</b>  | <b>653.7</b>               |                  |   |
| <b>Обед</b>  |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Огурец 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    |
|  | <b>Итого за обед:</b>                               | <b>780</b> | <b>23</b>   | <b>26</b>   | <b>116</b>   | <b>752</b>                 |                  |   |
| <b>Полдник</b>                                     |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Булочка Ванильная                                   | 100        | 8.8         | 7.8         | 48.0         | 298.3                      | 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 фруктовый                                       | 200        | 1.00        | 0.00        | 25.40        | 110.00                     | 484              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|  | <b>Итого за полдник:</b>                            | <b>500</b> | <b>11</b>   | <b>9</b>    | <b>93</b>    | <b>502</b>                 |                  |   |
| <b>На день</b>                                     |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Соль йодированная                                   | 2.30       |             |             |              |                            |                  |   |
|  | <b>Итого за день:</b>                               |            | <b>57.5</b> | <b>56.9</b> | <b>298.7</b> | <b>1907.8</b>              |                  |   |

| № п/п  | Наименование блюда   | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник   |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
|  |  | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |   |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)</b> |  |            |             |             |              |                            |                  |   |
| <b>Завтрак</b>                                 |  |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Каша Дружба  | 200        | 7.0         | 7.1         | 41.3         | 257.0                      | 275              | Для школ, Первалова 2013                            |
| 2  | Сыр в нарезке  | 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         | 0.3         | 0.0         | 27.9         | 114.1                      |                  | ТТК   |
| 5  | Чай с сахаром  | 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    |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>505</b> | <b>15</b>   | <b>23</b>   | <b>96</b>    | <b>646</b>                 |                  |   |
| <b>Обед</b>                                    |  |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 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    |
|  | <b>Итого за обед:</b>  | <b>790</b> | <b>31</b>   | <b>25</b>   | <b>134</b>   | <b>911</b>                 |                  |   |
| <b>Полдник</b>                                 |  |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Булочка калорийная   | 100        | 7.83        | 8.00        | 56.50        | 360.00                     | 563              | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2  | Фрукты свежие  | 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    |
|  | <b>Итого за полдник:</b>   | <b>500</b> | <b>11</b>   | <b>9</b>    | <b>93</b>    | <b>538</b>                 |                  |   |
| <b>На день</b>                                 |  |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Соль йодированная  | 2.30       |             |             |              |                            |                  |   |
|  | <b>Итого за день:</b>  |            | <b>56.2</b> | <b>56.4</b> | <b>322.4</b> | <b>2095.2</b>              |                  |   |

| № п/п  | Наименование блюда                                 | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник   |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
|  |  | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |   |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)</b> |  |            |             |             |              |                            |                  |   |
| <b>Завтрак</b>                               |  |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Пудинг из творога запеченный со сгущенным 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, Первалова 2013                            |
| 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         | 3.0         | 1.2         | 20.6         | 104.7                      | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 6  | Фрукты свежие                                      | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 47.0                       |                  | ТТК   |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>520</b> | <b>34</b>   | <b>30</b>   | <b>72</b>    | <b>687</b>                 |                  |   |
| <b>Обед</b>                                  |  |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 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 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    |
|  | <b>Итого за обед:</b>                              | <b>770</b> | <b>21</b>   | <b>23</b>   | <b>97</b>    | <b>670</b>                 |                  |   |
| <b>Полдник</b>                               |  |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Сдоба обыкновенная                                 | 100        | 8.50        | 4.67        | 58.83        | 311.67                     | 570              | 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  | Кисломолочный напиток                              | 200        | 5.80        | 5.00        | 8.00         | 100.20                     | 484              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|  | <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>500</b> | <b>15</b>   | <b>10</b>   | <b>87</b>    | <b>506</b>                 |                  |   |
| <b>На день</b>                               |  |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Соль йодированная                                  | 2.30       |             |             |              |                            |                  |   |
|  | <b>Итого за день:</b>                              |            | <b>70.3</b> | <b>62.7</b> | <b>256.1</b> | <b>1862.4</b>              |                  |   |

| № п/п  | Наименование блюда                                | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник   |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
|  |   | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |   |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)</b> |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| <b>Завтрак</b>                                 |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 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    |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>                          | <b>555</b> | <b>9</b>    | <b>22</b>   | <b>60</b>    | <b>517</b>                 |                  |   |
| <b>Обед</b>                                    |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 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  | 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 рецептов 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    |
|  | <b>Итого за обед:</b>                             | <b>810</b> | <b>29</b>   | <b>43</b>   | <b>105</b>   | <b>923</b>                 |                  |   |
| <b>Полдник</b>                                 |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 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         | 0.8         | 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    |
|  | <b>Итого за полдник:</b>                          | <b>500</b> | <b>6</b>    | <b>3</b>    | <b>95</b>    | <b>471</b>                 |                  |   |
| <b>На день</b>                                 |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Соль йодированная                                 | 2.30       |             |             |              |                            |                  |   |
|  | <b>Итого за день:</b>                             |            | <b>44.8</b> | <b>67.9</b> | <b>260.6</b> | <b>1911.2</b>              |                  |   |

| № п/п  | Наименование блюда                                    | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник   |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
|  |   | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |   |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)</b> |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| <b>Завтрак</b>                                 |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 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                                  | 20         | 1.50        | 1.96        | 14.9         | 83.0                       |                  | ТТК   |
| 5  | Хлеб из муки пшеничной                                | 40         | 3.0         | 1.2         | 20.6         | 104.7                      | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>                              | <b>500</b> | <b>44</b>   | <b>42</b>   | <b>79</b>    | <b>918</b>                 |                  |   |
| <b>Обед</b>                                    |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Огурец свежий   | 60         | 0.42        | 0.06        | 2.22         | 8.22                       | 37               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 2  | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной | 210        | 3.08        | 3.91        | 11.04        | 92.04                      | 96               | 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    |
|  | <b>Итого за обед:</b>                                 | <b>780</b> | <b>24</b>   | <b>26</b>   | <b>131</b>   | <b>871</b>                 |                  |   |
| <b>Полдник</b>                                 |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Булочка с изюмом                                      | 100        | 7.67        | 7.08        | 55.35        | 315.51                     | 415              | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2  | Фрукты свежие   | 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    |
|  | <b>Итого за полдник:</b>                              | <b>500</b> | <b>10</b>   | <b>8</b>    | <b>92</b>    | <b>494</b>                 |                  |   |
| <b>На день</b>                                 |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Соль йодированная                                     | 2.30       |             |             |              |                            |                  |   |
|  | <b>Итого за день:</b>                                 |            | <b>77.6</b> | <b>75.3</b> | <b>301.1</b> | <b>2283.4</b>              |                  |   |
|  | <b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>                     |            | <b>25.2</b> | <b>27.7</b> | <b>79.2</b>  | <b>684.3</b>               |                  |   |
|  | <b>Среднее за 5 дней обед:</b>                        |            | <b>25.5</b> | <b>28.5</b> | <b>116.5</b> | <b>825.5</b>               |                  |   |
|  | <b>Среднее за 5 дней полдник:</b>                     |            | <b>10.6</b> | <b>7.7</b>  | <b>92.1</b>  | <b>502.2</b>               |                  |   |
|  | <b>Среднее за 5 дней:</b>                             |            | <b>61.3</b> | <b>63.9</b> | <b>287.8</b> | <b>2012.0</b>              |                  |   |