



«Утверждено»
Директор



В.А. Краснодедов

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное) МЕНЮ

Для организации питания детей начальных классов возрастной группы 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар

2024

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	150	4,34	7,99	23,91	185,71	175-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	540	16,50	15,67	72,26	499,61	-

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с огурцами ⁴	60	0,62	3,63	1,28	40,86	18-2017
	Гречка "по - Кубански" (говядина)	150	11,00	12,68	34,90	261,60	ТК №3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	560	15,52	17,51	76,48	489,96	-

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5)	155	10,16	15,30	39,18	394,65	ТК № 3/7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гп-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	500	16,44	20,63	71,18	595,25	-

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21з-2022
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	225,50	54-1о-2022
	Сок фруктовый (вишневый) ⁶	200	1,44	0,40	22,80	100,40	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	560	19,44	19,60	63,70	508,90	-

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Огурец в нарезке ⁴	70	0,58	0,12	1,75	9,92	54-2з-2022
	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	150	11,25	12,77	14,19	306,00	ТК № 3/8
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	550	19,21	17,27	65,56	583,36	-

Всего за 5 дней питания:	2710	87,11	90,67	349,18	2677,08	-
Средние показатели за 5 дней питания:	542	17,42	18,13	69,84	535,42	-

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о-2022
	Каша вязкая молочная рисовая	150	4,29	7,75	30,66	210,00	174-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	540	16,45	15,43	79,01	523,90	-

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с огурцами ^а	70	0,72	4,24	1,49	47,67	18-2017
	Паста сливочная с курицей	180	11,99	13,58	31,92	292,20	406-2022
	Сок натуральный (яблочный) ^б	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	500	17,01	18,62	77,62	538,37	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Маковая неженка со сгущенным молоком (140/15)	155	10,13	7,80	28,00	325,50	ТК № 3/9
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	500	20,19	16,77	70,38	616,80	-

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Помидор в нарезке ⁴	75	0,88	0,13	2,88	16,00	54-3з-2022
	Омлет с картофелем (запеченный)	150	13,20	15,90	11,25	283,50	345-2004
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	500	18,53	18,78	68,13	561,10	-

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.
	Плов из говядины	150	11,48	11,03	28,95	261,23	54-11м-2022
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ⁹	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	540	16,30	16,95	69,18	550,75	-

Всего за 5 дней питания:	2580	88,47	86,54	364,31	2790,92	-
Средние показатели за 5 дней питания:	516	17,69	17,31	72,86	558,18	-
Всего за цикл питания (10 дней):	5290	175,58	177,21	713,49	5468,00	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	529	17,56	17,72	71,35	546,80	-

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Огурец в нарезке ⁴	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-23-2022
	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № О/11
	Нагетсы куриные	90	4,92	6,80	28,64	210,45	ТК № О/1
	Макароны отварные с сыром (Российский) ¹	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204-2017
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хп-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	860	23,79	23,58	115,32	782,55	-

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Помидор в нарезке ⁴	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-33-2022
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	148,80	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) ³	90	12,48	12,08	7,16	201,33	ТК № О/16
	Картофель отварной с зеленью	150	3,05	4,94	24,15	181,50	634-2022
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	800	28,29	26,38	103,77	803,92	-

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих помидоров ^а	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,60	4,16	10,48	84,80	110-2004
	Птица, тушеная в сметанном соусе (50/50)	100	11,58	7,83	3,84	166,90	594-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4г-2023
	Сок натуральный (яблочный) ^б	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	790	27,36	24,18	103,17	769,96	-

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ^а	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
	Биточки (говядина)	90	14,31	12,96	14,40	234,90	451-2004
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2022
	Компот из кураги ^б	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хп-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ^б	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	765	28,28	27,17	120,43	845,15	-

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96-2017
	Котлета "Школьная"	90	12,60	9,99	10,89	208,29	347-2018
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302-2017
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	740	25,25	24,57	100,38	804,89	-
Всего за 5 дней питания:		3955	132,97	125,88	543,08	4006,47	-
Средние показатели за 5 дней питания:		791	26,59	25,18	108,62	801,29	-

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих помидоров ¹	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017
	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	74,68	54-6с-2022
	Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-24м-2022
	Ризотто с овощами	150	3,91	7,98	32,85	211,50	ТК № О/10
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ²	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) ³	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	795	28,29	23,09	113,09	759,51	-

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из квашенной капусты ¹	80	1,37	4,00	6,78	68,56	47-2017
	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № О/11
	Биточек "Эврика"(птица, рыба) ²	90	8,46	9,00	17,84	200,06	ТК № 3/10
	Картофельное пюре	160	3,41	5,55	21,12	148,69	54-11г-2022
	Компот из кураги ³	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хп-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	890	22,16	23,29	110,74	754,21	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Огурец в нарезке ⁴	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
	Гуляш (говядина) (50/50)	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246-2017
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	35,00	196,90	54-7г-2022
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хп-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пряник) ⁵	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	775	26,33	24,50	100,69	792,05	-

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	148,80	137-2004
	Рыба запечённая "Фиш-ка" ⁹	90	10,30	12,87	3,75	213,73	ТК № О/6
	Картофель отварной с зеленым	150	3,05	4,94	24,15	181,50	634-2022
	Сок натуральный (абрикосовый) ⁶	180	0,90	0,00	22,86	95,40	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		865	27,07	26,56	110,64	860,27	-

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213-2022
	Рассольник "Южный"	200	2,40	6,60	16,08	108,00	ТК №О/15
	Нагетсы куриные	90	4,92	6,80	28,64	210,45	ТК № О/1
	Макаронные изделия отварные с сыром (Российский) ¹	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204-2017
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	180	0,22	0,05	16,34	67,91	ТК № О/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		740	22,89	26,59	121,74	806,06

Всего за 5 дней питания:	4065	126,75	124,03	556,89	3972,10	-
Средние показатели за 5 дней питания:	813	25,35	24,81	111,38	794,42	-
Всего за цикл питания (10 дней):	8020	259,72	249,91	1099,97	7978,57	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	802	25,97	24,99	110,00	797,86	-

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	3,77	7,51	18,07	167,40	ТК№ П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	10,29	12,31	38,27	318,98	-

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка ванильная	60	4,60	5,05	28,70	177,00	ТК№ П/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	360	8,66	7,93	52,75	320,60	-

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	75	4,64	5,03	27,52	174,00	406-2017
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	355	9,21	8,62	50,64	321,74	-

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	75	7,24	7,81	24,88	204,53	ТК № П/5
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	375	9,24	9,31	43,38	302,43	-

Неделя: 1
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	4,90	3,63	23,46	157,20	ТК № П/8
	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,28	4,56	7,56	91,68	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	11,08	8,39	39,12	291,88	-

Всего за 5 дней питания:	1770	48,48	46,56	224,16	1555,63	-
Средние показатели за 5 дней питания:	354	9,70	9,31	44,83	311,13	-

Неделя: 2
 День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка ванильная	60	4,60	5,05	28,70	177,00	ТК № П/7
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	10,22	9,85	46,20	314,00	-

Неделя: 2
 День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	75	7,24	7,81	24,88	204,53	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Кондитерские изделия (печенье) ³	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	305	10,04	11,81	48,86	362,43	-

Неделя: 2
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	75	4,64	5,03	27,52	174,00	406-2017
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,54	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	355	8,38	7,64	49,98	307,54	-

Неделя: 2
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Расстегай с мясом (говядина)	75	9,43	8,04	22,48	266,64	ТК№ П/9
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	45,81	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	355	11,77	9,43	37,61	353,45	-

Неделя: 2
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	3,77	7,51	18,07	167,40	ТК№ П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	10,29	12,41	37,77	318,98	-

Всего за 5 дней питания:	1695	50,70	51,14	220,42	1656,40	-
Средние показатели за 5 дней питания:	339	10,14	10,23	44,08	331,28	-
Всего за цикл питания (10 дней):	3465	99,18	97,70	444,58	3212,02	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	346,5	9,92	9,77	44,46	321,20	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- ¹ - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- ² - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- ³ - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- ⁴ - выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- ⁵ - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- ⁶ - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или панетка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- ⁷ - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- ⁸ - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- ⁹ - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности



«Утверждено»
Директор



В.А. Краснодедов

«Согласовано»

Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное) МЕНЮ

Для организации питания обучающихся возрастной группы 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар

2024

Неделя: 1
 День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Голландский) ¹	15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
I комплекс	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	5,78	10,65	31,88	247,61	175-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	605	21,89	22,32	80,23	613,01	-

Неделя: 1
 День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с огурцами ⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
I комплекс	Гречка "по - Кубански" (говядина)	200	14,67	16,90	46,53	348,80	ТК №3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	650	19,60	24,13	88,97	604,40	-

Неделя: 1
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
I комплекс	Воздушная "Зебра" с повидлом (180/20)	200	12,29	18,44	55,35	488,76	ТК № 3/7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	555	19,67	23,87	89,55	704,26	-

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
I комплекс	Омлет с морковью	200	14,80	20,00	6,90	268,00	54-3о-2022
	Сок фруктовый (вишневый) ⁶	200	1,44	0,40	22,80	100,40	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		650	21,94	21,83	74,16	581,26

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Огурец в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
I комплекс	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	200	15,01	17,02	18,92	408,00	ТК № 3/8
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		650	23,62	21,93	72,80	701,47
Всего за 5 дней питания:		3110	106,72	114,08	405,71	3204,40	-
Средние показатели за 5 дней питания:		622	21,34	22,82	81,14	640,88	-

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о-2022
I комплекс	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,72	10,33	40,90	280,00	174-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		590	17,88	18,01	89,25	593,90

Неделя: 2
 День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с огурцами ⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
I комплекс	Паста сливочная с курицей	200	13,32	15,08	35,46	324,60	406-2022
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	550	18,65	21,91	81,80	591,20	-

Неделя: 2
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
I комплекс	Маковая неженка с повидлом (180/20)	200	12,75	9,72	40,07	410,40	ТК № 3/9
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	550	23,16	18,79	84,95	713,65	-

Неделя: 2
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Помидор в нарезке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
I комплекс	Омлет с картофелем (запеченный)	200	17,60	21,20	15,00	378,00	345-2004
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	575	23,22	24,12	72,83	660,93	-

Неделя: 2
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
I комплекс	Плов из говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30	54-11м-2022
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	630	20,48	23,90	80,75	713,62	-
Всего за 5 дней питания:		2895	103,39	106,73	409,58	3273,30	-
Средние показатели за 5 дней питания:		579	20,68	21,35	81,92	654,66	-
Всего за цикл питания (10 дней):		6005	210,10	220,80	815,29	6477,70	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		600,5	21,01	22,08	81,53	647,77	-

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Голландский) ¹	15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017
2 комплекс	Плов с сухофруктами	200	7,20	13,02	45,26	326,46	Тк№0/17
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ²	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		565	18,51	20,69	93,31	635,26

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с огурцами ⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
2 комплекс	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	250	17,34	14,22	37,35	350,00	Тк №85 НОВ
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		700	22,27	21,45	79,79	605,60

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
2 комплекс	Сырники творожные со сгущенным молоком (200/20)	220	13,75	17,50	60,07	485,00	ТК № С/11
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		575	21,13	22,93	94,27	700,50

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
2 комплекс	Омлет с помидорами	200	15,24	18,14	9,63	262,74	№417-22
	Сок фруктовый (вишневый) ⁶	200	1,44	0,40	22,80	100,40	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		650	22,38	19,97	76,89	576,00

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Огурец в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
2 комплекс	Вок с рыбой и овощами	240	13,80	18,00	40,26	401,13	ТК №6
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		690	22,41	22,91	94,14	694,60
Всего за 5 дней питания:		3180	106,70	107,95	438,40	3211,96	-
Средние показатели за 5 дней питания:		636	21,34	21,59	87,68	642,39	-

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
2 комплекс	Запеканка со свежими плодами	220	7,29	10,98	46,00	297,50	№395
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		610	19,45	18,66	94,35	611,40	-

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с огурцами ⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
2 комплекс	Птица с крупой пшеничной и овощами из духовки	200	16,61	16,04	31,93	344,70	ТК/10
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		550	21,94	22,87	78,27	611,30	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
2 комплекс	Вареники ленивые со сгущенным молоком (190/20)	210	7,35	10,00	49,83	354,00	Тк №5
	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		600	22,56	23,07	95,01	713,85	-

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Помидор в нарезке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
2 комплекс	Омлет натуральный	210	16,75	19,21	24,54	358,20	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		585	22,37	22,13	82,37	641,13

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
2 комплекс	Азу из говядины с картофелем	220	16,03	14,45	38,00	347,00	ТК
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ⁹	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		650	21,21	23,65	80,15	712,32

Всего за 5 дней питания:	2995	107,53	110,38	430,15	3290,00	-
Средние показатели за 5 дней питания:	599	21,51	22,08	86,03	658,00	-
Всего за цикл питания (10 дней):	6175	214,23	218,32	868,55	6501,96	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	617,5	21,42	21,83	86,86	650,20	-

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Огурец в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
I комплекс	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1
	Макароны отварные с сыром (Российский) ¹	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-бхн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		990	27,08	27,75	130,62	894,36

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Помидор в нарезке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
I комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) ⁹	100	13,86	13,42	7,95	223,70	ТК № О/16
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		930	32,45	30,00	114,64	904,19

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих помидоров ⁴	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
1 комплекс	Борщ с картофелем и капустой	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
	Птица, тушеная в сметанном соусе (60/60)	120	13,90	9,40	4,61	200,28	594-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,20	280,44	54-4г-2023
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		910	31,95	29,28	114,68	886,81

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
1 комплекс	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-2022
	Компот из кураги ²	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хп-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ⁶	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		915	32,20	31,96	134,12	959,18

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
I комплекс	Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	12,10	231,43	347-2018
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	302-2017
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		870	28,67	30,88	113,68	969,53

Всего за 5 дней питания:	4615	152,35	149,87	607,74	4614,07	-
Средние показатели за 5 дней питания:	923	30,47	29,97	121,55	922,81	-

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих помидоров*	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
I комплекс	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6с-2022
	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-24м-2022
	Ризотто с овощами	180	4,70	9,57	39,42	253,80	ТК № О/10
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)*	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли)*	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
Итого за рацион питания:		905	31,67	26,98	124,67	852,86	-

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из квашенной капусты ⁴	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
I комплекс	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Бигочек "Эврика" (птица, рыба) ⁹	100	9,40	10,00	19,82	222,29	ТК №3/10
	Картофельное пюре	200	4,26	6,94	26,40	185,86	54-11г-2022
	Компот из кураги ⁵	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		1020	25,67	27,64	127,39	875,35

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Огурец в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
I комплекс	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Гуляш (говядина) (60/60)	120	16,03	16,90	3,92	196,80	246-2017
	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,27	54-7г-2022
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		935	31,11	29,36	114,34	903,34

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
I комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Рыба запечённая "Фиш-ка" ⁹	100	11,44	14,30	4,17	237,48	ТК № О/6
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Сок натуральный (абрикосовый) ⁶	200	1,00	0,00	25,40	106,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ⁹	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		1015	31,15	31,50	124,72	988,15

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
I комплекс	Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/15
	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1
	Макаронь отварные с сыром (Российский) ¹	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	200	0,24	0,06	18,16	75,46	ТК № О/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		890	26,89	31,52	139,94	935,01
Всего за 5 дней питания:		4765	146,49	147,00	631,06	4554,71	-
Средние показатели за 5 дней питания:		953	29,30	29,40	126,21	910,94	-
Всего за цикл питания (10 дней):		9380	298,84	296,86	1238,80	9168,78	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		938	29,88	29,69	123,88	916,88	-

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Огурец в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
2 комплекс	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Отбивная куриная в сырной панировке	120	15,41	17,45	15,83	328,00	№ ТК/5
	Картофель отварной, запеченный с сыром	200	5,99	8,59	31,96	221,00	635-22
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		1030	30,83	31,91	115,89	908,57

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Помидор в нарезке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
2 комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	100	10,22	13,44	9,35	226,70	461-22
	Каша пшеничная вязкая	200	5,44	5,13	28,62	195,00	349-22
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		950	30,59	29,22	115,68	884,39

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих помидоров ⁴	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
2 комплекс	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
	Фрикасе из курицы	120	19,98	12,28	21,13	275,00	599-22
	Рагу из овощей	180	3,66	6,46	30,75	205,00	Тк/Р1
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		910	31,74	31,06	118,75	886,09

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
2 комплекс	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Говядина в кисло-сладком соусе	120	14,60	14,30	9,86	195,00	№ТК 12
	Рис припущенный	200	4,67	6,40	29,75	224,00	№ТК 13
	Компот из кураги ⁵	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) [*]	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		955	31,73	32,02	133,97	949,90

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
2 комплекс	Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100	13,58	10,83	25,00	260,00	ТК № О/2
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,00	54-1г-22
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		870	27,15	31,09	119,32	968,60
Всего за 5 дней питания:		4715	152,04	155,30	603,61	4597,55	-

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих помидоров ⁴	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
2 комплекс	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6с-2022
	Куры запеченные	100	18,57	11,29	12,50	214,80	№568-22
	Рагу из овощей	180	2,74	8,04	32,54	185,00	№334-22
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
Итого за рацион питания:		905	29,08	32,48	116,83	830,33	-

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из квашенной капусты ⁴	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
2 комплекс	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Поджарка из рыбы	100	13,20	10,21	5,56	167,00	№500
	Картофель по-деревенски	200	5,46	6,29	43,01	240,00	646-22
	Компот из кураги ⁵	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		1020	30,67	27,20	129,74	874,20

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Огурец в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
2 комплекс	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Биточки по-белорусски	100	11,34	17,84	15,74	237,10	521-22
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,00	30,12	203,00	ТК
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		935	30,64	30,54	114,28	910,37

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
2 комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Фишболы в томатном соусе (100/20)	120	13,25	11,05	6,40	208,00	№ТК-13
	Картофель фри	200	2,11	9,00	36,11	247,00	№648-22
	Сок натуральный (абрикосовый) ⁶	200	1,00	0,00	25,40	106,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		1055	31,41	31,32	134,08	987,87	-

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
2 комплекс	Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/15
	Бризоль	120	18,26	12,19	12,83	328,00	№559-22
	Рис припущенный с овощами	200	3,91	8,55	25,44	194,00	ТК№0/11
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	200	0,24	0,06	18,16	75,46	ТК № О/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		930	31,41	30,38	115,69	922,22	-
Всего за 5 дней питания:		4845	153,21	151,92	610,62	4524,99	-
Средние показатели за 5 дней питания:		969	30,64	30,38	122,12	905,00	-
Всего за цикл питания (10 дней):		9560	305,25	307,22	1214,22	9122,54	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		956	30,53	30,72	121,42	912,25	-

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка "Домашняя"	80	6,16	5,44	40,70	223,20	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	380	13,76	10,64	59,20	377,40	-

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	206,50	ТК№ П/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	370	9,43	8,77	57,53	350,10	-

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	380	10,76	10,29	59,81	379,74	-

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	273,00	ТК № П/5
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	11,65	11,91	51,67	370,90	-

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	6,16	4,84	31,28	209,60	ТК №П/8
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,87	5,07	8,40	101,82	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	380	12,93	10,11	47,78	354,42	-
Всего за 5 дней питания:		1910	58,53	51,72	275,99	1832,56	-
Средние показатели за 5 дней питания:		382	11,71	10,34	55,20	366,51	-

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	206,50	ТК № П/7
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	370	11,57	11,19	51,78	353,50	-

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	273,00	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	10,85	10,81	47,17	341,90	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,54	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	380	9,93	9,31	59,15	365,54	-

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Расстегай с мясом (говядина)	75	9,43	8,04	22,48	266,64	ТКС№ П/9
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	375	11,43	9,54	40,98	364,54	-

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка "Домашняя"	80	6,16	5,44	40,70	223,20	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	380	13,76	10,64	59,20	377,40	-

Всего за 5 дней питания:	1905	57,54	51,49	258,28	1802,88	-
Средние показатели за 5 дней питания:	381	11,51	10,30	51,66	360,58	-
Всего за цикл питания (10 дней):	3815	116,07	103,21	534,27	3635,44	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	381,5	11,61	10,32	53,43	363,54	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

¹ - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

² - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

³ - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

⁴ - выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

⁵ - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

⁶ - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

⁷ - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

⁸ - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

⁹ - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности