



«Утверждено»
Директор
М.С. Шевченко



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации



Е.Ю. Деевкова

Основное (организованное) МЕНЮ

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

2024

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	салат	3	4	5	6	7	8
			4,80	4,00	0,30		
основное	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
дополнение	Каша овсяная на молоке	160	6,39	9,06	24,01	203,00	54-9к
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	<i>комплекс 1</i>	550	16,24	16,15	82,75	542,30
	<i>комплекс 2</i>	550	18,05	33,09	74,06	521,30	

Неделя:

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	салат	3	4	5	6	7	8
			1,31	3,25	6,46		
основное	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
	Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
дополнение	Макаронные отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
дополнение	Макаронные, запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3гп-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.
Итого за рацион питания:	<i>комплекс 1</i>	630	26,12	28,37	80,4	678,7	
	<i>комплекс 2</i>	630	29,04	26,63	86,54	702,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I	2	3	4	5	6	7	8
салат							
основное	компл.1	15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-13-2022
	компл.2	185	29,94	20,47	31,06	428,00	ТК № 3/7
дополнение	Запеканка "Маковая нежестка" со стученным молоком (185/15)	200	13,04	9,68	24,85	401,00	ТК № 3/9
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	<i>комплекс 1</i>	530	38,22	26,895	63,66	648,7
	<i>комплекс 2</i>	545	21,32	16,105	57,45	621,7	

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I	2	3	4	5	6	7	8
салат							
основное	компл.1	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-33-2022
	компл.2	200	14,43	25,73	31,24	377,00	ТК 3/8
дополнение	Плов куриный	210	28,00	14,28	39,62	402,00	ТК
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,69	67,00	54-2хн-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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:	<i>комплекс 1</i>	650	20,3	27,2	84,56	625,7	
	<i>комплекс 2</i>	660	33,87	15,75	92,94	650,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества, грамм				
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
саван	Овощи в нарезке (отурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
		100	9,40	10,00	19,82	222,00	
основное	Биточек "Эврика" (птица, рыба)	180	3,66	5,93	28,98	218,00	TK № 3/10H
		120	9,32	15,50	15,16	237,00	
дополнение	Картофель отварной запеченный с сыром	180	5,39	7,73	26,96	199,00	TK O-16
		200	1,00		20,20	85,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	
		630	18,19	16,9	95,5	652,7	
Итого за рацион питания:		650	19,84	24,2	88,82	648,7	
Всего за 5 дней питания:		2990	119,07	115,52	406,87	3148,10	-
Средние показатели за 5 дней питания:		3035	122,12	115,78	399,81	3145,10	
		598	23,81	23,10	81,37	629,62	
		607	24,42	23,16	79,96	629,02	

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества, грамм				
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
саван	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-33-2022
		200	16,20	22,30	4,40	301,00	
основное	Омлет натуральный	220	16,28	22,00	7,59	295,00	TK
		200	4,08	3,54	17,58	119,00	
дополнение	Какао с молоком	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за рацион питания:		650	25,15	27,21	59,61	601,7	
		670	25,23	26,91	62,8	595,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Углеводы				
			Белки	Жиры	Углеводы		
I	2	3	4	5	6	7	8
<i>салат</i>							
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i> Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
	Биточек (говядина)	110	17,49	15,84	17,60	287,00	451-2004
	<i>компл. 2</i> Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/3
	Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11-2022
<i>дополнение</i>	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)	200	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК 3/12
	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:	640	24,99	28,08	88,69	705,7	
	<i>комплекс 2</i>	630	23,28	23,24	78,24	609,7	

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Углеводы				
			Белки	Жиры	Углеводы		
I	2	3	4	5	6	7	8
<i>Салат</i>							
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i> Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
	Гарели рыбные	100	14,88	2,71	10,98	128,00	470-22
	<i>компл. 2</i> Макаронные отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	Финболы	100	17,87	5,05	12,00	165,00	471-2022
	Макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-11-2022
<i>дополнение</i>	Чай с сахаром	200	0,20	0,60	6,50	27,00	54-21-2022
	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	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	730	26,38	20,4	89,22	737,7	
	<i>комплекс 2</i>	730	29,85	20,23	95,56	774,7	

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
Салат	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	комп.1 Гречка "по-Кубански"(говядина)	220	6,13	18,60	51,19	384,00	ТК № 3/14
	комп.2 Плов из говядины	200	21,71	20,28	31,11	394,00	443-04
дополнение	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-Эн-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	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	комплекс 1	670	12,14	22,95	97,25	629,7
	комплекс 2	650	27,72	24,63	77,17	639,7	

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
Салат	Салат из зелений с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
основное	комп.1 Наггетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	234,00	ТК № О/1
	комп.2 Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/3
дополнение	Фрикассе из курицы	120	17,98	17,96	5,13	254,00	599-22
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
	Компот из плодов вишни и яблок	200	0,22	0,14	9,62	41,00	5хп-22
	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:	комплекс 1	630	13,29	25,69	93,39	673,7	
	комплекс 2	650	26,37	31,17	64,65	643,7	
Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	3320	101,95	124,33	428,16	3348,50	
	комплекс 2	3330	132,45	126,18	378,42	3263,50	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	664	20,39	24,87	85,63	669,70	
	комплекс 2	666	137,45	131,18	383,42	3268,50	
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	6310	221,02	239,85	835,03	6496,60	
	комплекс 2	6365	254,57	241,96	778,23	6408,60	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	631	22,10	23,98	83,50	649,66	
	комплекс 2	636,5	25,46	24,20	77,82	640,86	

Неделя: 1
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	Овощи в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	8
		Шпиндель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	169,00
основное	картофель по-деревенски	180	4,91	5,66	38,71	225,00	54-24м-2022
		Котлета рубленая (куриная)	100	17,54	8,51	10,99	191,00
дополнение	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,00	54-6с-2022
	Напиток "Ассорти"	200	0,23	0,11	15,67	65,00	ТК № О/8
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		1000	32,52	15,07	127,89	775	
		1000	29,79	19,9	110,47	739	

Неделя: 1
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	Салат из белокачанной капусты с морковью	3					8
		100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	26,09	10,48	31,98	327,00	449-22
		Рыба, тушеная с овощами	110	10,52	5,21	4,75	108,00
дополнение	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гп-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		1010	37,9	19,63	108,34	759	
		1020	25,99	20,29	110,09	758	

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
салат	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
	Драчена	200	22,06	24,95	9,42	350,00	
дополнение	Омлет натуральный	220	18,63	26,40	4,84	331,00	411-2022
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182,00	ТК
	Компот из клубники	200	0,30	0,10	1,03	42,00	137-2004
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	6хн-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.6
Итого за рацион питания:		955	38,3	41,67	83,96	993	Пром.3
Всего за 5 дней питания:		975	34,87	43,12	79,38	974	
Средние показатели за 5 дней питания:		4870	173,62	143,31	563,71	4357	
		4880	153,03	137,74	529,21	4175	
		974	34,724	28,662	112,742	871,4	
		976	30,606	27,548	105,842	835	

Неделя:
День:

2

1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I салат	2	3					
основное	компл.1	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
	компл.2	280	19,02	36,00	36,72	547,00	406-2022
дополнение	Макароны, запеченные с сыром	120	21,05	10,21	13,19	229,00	К/1
	Рассольник "Южный"	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
	Сок натуральный	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/15
	Хлеб пшеничный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
	Фрукты свежие	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>		1010	30,45	51,88	126,56	1062	
Итого за рацион питания: <i>комплекс 2</i>		1030	40,71	34,27	136,41	984	
Неделя: 2							
День: 2							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I салат	2	3					
основное	компл.1	100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
	компл.2	120	6,56	9,12	38,18	281,00	ТК №О/1
дополнение	Птица с гречкой и овощами из духовки	180	5,54	6,61	24,50	180,00	379, стр. 164
	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	280	33,21	33,36	44,54	611,00	ТК О/19
	Чай с сахаром и льномом	250	1,78	2,78	14,81	93,00	255-2022
	Хлеб пшеничный	200	0,30		6,70	28,00	54-3гн-2022
Хлеб ржаной	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.	
Фрукты свежие	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7	
Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>		1030	22,3	25,11	140,06	89,5	
Итого за рацион питания: <i>комплекс 2</i>		1010	43,41	42,74	121,92	1045	

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
салат	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
		комп.1	110	14,70	15,49	3,60	180,00
дополнение	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	46,62	265,00	302-2017
		комп.2	280	19,29	22,83	23,96	378,00
дополнение	Борщ с картофелем и капустой	250	2,00	5,20	13,10	106,00	№110-2004
		200	1,00		20,20	85,00	Пром.1
		50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		40	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром.6
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		1030	32,68	34,01	140,89	965	
Итого за рацион питания: комплекс 1		1020	29,69	35,95	114,63	898	

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
салат	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
		комп.1	280	24,93	16,12	19,83	324,00
дополнение	Жаркое по-домашнему из курицы	280	27,44	29,70	23,86	472,00	54-28м-2022
		комп.2	250	5,3	5,02	19,9	146
дополнение	Компот из клубники	200	0,30	0,10	1,03	43,00	6хн-22
		50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.1
		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания: комплекс 1		1010	37,06	23,11	91,56	757	
Итого за рацион питания: комплекс 2		1010	39,57	36,69	95,59	905	

Неделя:
День:

2

5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I салам	2	3	4	5	6	7	8
	основное	100	2,00	0,33	10,17	52,00	54-213-2022
	ком.1	200	13,07	10,06	36,12	419,00	ТК №3/9
	ком.2	200	13,00	22,08	36,87	457,00	ТК №0/7
дополнение	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	128,00	54-7с-2022
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	920	26,38	17,27	128,19	906	
Всего за 5 дней питания:	комплекс 2	920	26,31	29,29	128,94	944	-
	комплекс 1	5000	148,87	151,38	627,26	4585	-
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 2	4990	179,69	178,94	597,49	4776	-
	комплекс 1	1000	29,774	30,276	125,452	917	-
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 2	998	35,938	35,788	119,498	955,2	-
	комплекс 1	9870	322,49	294,69	1190,97	8942	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 2	9870	332,72	316,68	1126,7	8951	-
	комплекс 1	987	32,249	29,469	119,097	894,2	-
	комплекс 2	987	33,272	31,668	112,67	895,1	-

День:

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"	100	6,28	12,52	30,12	279,00	TK №П1/6
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.

Неделя:

1

2

День:

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	100	7,89	8,12	41,81	283,00	TK № П1/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	11,45	11,20	67,56	431,00	-

Неделя:

1

3

День:

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
	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	41,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	400	10,67	10,64	64,07	392,00	-

Неделя:

1

4

День:

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	245,00	TK № П/5
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	11,65	11,91	51,67	343,00	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Сдоба обыкновенная	3	4	5	6	7	8
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	100	7,71	6,05	39,09	262,00	TK №П/8
	Фрукты свежие	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Всего за 5 дней питания:		400	14,61	11,35	55,99	406,00	-
Средние показатели за 5 дней питания:		1700	49	45	248	1616	-
		340	9,90	9,08	49,64	323,20	-

Неделя: 2
День: 1
Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Булочка "Домашняя"	3	4	5	6	7	8
	Кисломолочный продукт (кефир)	100	6,28	12,52	30,12	279,00	TK № П/6
	Фрукты свежие	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.10
	Итого за рацион питания:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Всего за 5 дней питания:		400	12,48	17,92	47,92	426,00	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Котлета куриная, запеченная в тесте	3	4	5	6	7	8
	Чай с сахаром и лимоном	100	9,65	10,41	33,17	245,00	TK № П/5
	Кондитерское изделие (печенье)	200	0,30	0,00	6,70	28,00	54-Эри-2022
	Итого за рацион питания:	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
Всего за 5 дней питания:		330	12,45	14,41	57,15	403,00	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Полдник	3	4	5	6	7	8
	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	9,75	9,78	62,44	380,00	
Неделя: 2							
День: 4							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Полдник	3	4	5	6	7	8
	Расстегай с мясом (говядина)	100	12,57	10,72	29,97	356,00	ТК№ П/4
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	15,27	12,12	47,57	451,00	
Неделя: 2							
День: 5							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Полдник	3	4	5	6	7	8
	Булочка "Домашняя"	100	6,28	12,52	30,12	279,00	ТК№ П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5)	200	6,80	5,00	11,00	117,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	14,18	17,82	50,02	440,00	
	Всего за 5 дней питания:	1930	64,13	72,05	265,10	2100,00	
	Средние показатели за 5 дней питания:	386	12,83	14,41	53,02	420,00	
	Всего за шкел питания (10 дней):	3630	113,61	117,45	513,29	3716,00	
	Средние показатели за шкел питания (10 дней):	363,0	11,36	11,75	51,33	371,60	

- 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 соленных) 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 повторности, 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