



«Утверждено»
Директор
В.А. Красноделов



«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

2025

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	Салат из квашенной капусты ⁴	100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
	Вок курица с рисом и овощами	200	15,00	16,60	34,00	340,00	665-24
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2-гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		660	21,82	22,8	86,07	633,4	-

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 ⁴	100	2,08	4,70	8,44	75,00	43-22
	Гречка "по - Кубански" (говядина)	200	12,40	13,30	33,30	300,00	TK №3/14
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
Итого за рацион питания:		640	22,22	21,81	92,39	643,6	-

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	Яйцо вареное	40	3,09	4,00	0,30	56,00	492-24
	Сыр "Российский" ³	15	3,27	2,1	0	32,00	015-17
	Запеканка творожная с вишней и сахарной пудрой (195/5)	200	11,01	15,45	51,36	424,00	TK №176
	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	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		615	22,47	22,75	94,86	715,5	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свежих с растительным маслом ⁴	100	5,8	4,17	14,5	75,7	113-24
	Пенне "Арабиатто"	250	9,50	13,45	38,52	371,00	474-24
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (вафли) ⁵	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
Итого за рацион питания:		625	21,92	22,73	94,26	684,30	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Икра кабачковая консервированная порционно ¹	100	1,20	2,90	6,54	57,00	20-17
	Омлет	200	11,45	12,82	20,60	254,00	420-22
	Какао с молоком и ванилью	180	4,32	3,20	15,82	107,00	ТКОБ382
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (нектарин) ³	100	1,10	0,30	11,10	48,00	338-17
Итого за рацион питания:		640	22,07	20,22	83,06	603,6	-
Всего за 5 дней питания:		3180	110,50	110,31	450,64	3280,40	-
Средние показатели за 5 дней питания:		636	22,10	22,06	90,13	656,08	-

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Закуска овощная	100	0,90	0,20	8,10	45,00	ТКБ312
	Каша манная с ванилью ²	250	15,46	20,00	41,25	393,00	ТК414-24
	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	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (печенье) ⁵	26	0,55	0,41	6,82	90,00	Пром.
Итого за рацион питания:		636	21,21	21,61	91,87	693,5	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый [†]	100	2,08	4,70	8,44	75,00	43-22
	Плов из говядины	250	16,12	16,55	39,64	371,00	ТК№Пл1
	чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		610	22,3	22,75	92,53	635,6	-

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (огурцы свежие) [‡]	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-22
	Стрипы рыбные [§]	100	9,48	12,48	9,46	192,00	ТК№25
	Рис припущенный	180	4,19	5,76	40,45	236,00	71-22
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		640	20,80	20,86	87,96	631,60	-

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Диньо вареное	40	3,09	4,00	0,30	56,00	492-24
	Сыр "Российский" [†]	15	3,27	2,1	0	32,00	015-17
	Запеканка творожно-ванильная с фруктовым соусом (180/20)	200	10,21	15,29	41,90	390,70	ТТК№122
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-211-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (мандарин) [‡]	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Итого за рацион питания:	615	21,57	22,59	85,2	681,1	-

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свежих и зеленого горошка ^а	100	3,70	5,90	2,10	76,00	106-22
	Тертые с рисом в соусе томатном (100/20)	120	10,60	9,21	13,58	188,00	544-22
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11-2022
	Чай ягодный	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		660	22,24	22,85	85,89	633,88	-
Всего за 5 дней питания:		3161	108,12	110,66	443,45	3275,68	-
Средние показатели за 5 дней питания:		632	21,62	22,13	88,69	655,14	-
Всего за цикл питания (10 дней):		6341	218,62	220,97	894,09	6556,08	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		634	21,86	22,10	89,41	655,61	-

Неделя: 3

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ^а	100	1,17	0,17	3,83	22,00	54-3-22
	Паста сливочная с куррицей	250	15,45	18,85	45,25	406,00	406-22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3-н-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (слива) ^а	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
Итого за рацион питания:		710	21,82	20,42	92,08	634,5	-

Неделя: 3

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с морковью и кукурузой ^а	100	2,08	4,70	9,31	87,00	1173
	Котлеты рубленые из птицы	100	8,27	5,88	7,21	131,00	615-22
	Каша гречневая вязкая ^а	180	4,70	5,70	24,20	223,00	349-22/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		635	22,21	22,35	89,76	716,6	-

Неделя: 3
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
	Гуляш из говядины (100/20)	120	9,07	9,45	2,96	166,00	503/22
	Каша ячневая вязкая ²	180	5,77	8,47	27,65	220,00	349-22
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (нектарин) ²	100	1,10	0,30	11,10	48,00	338-17
Итого за рацион питания:		760	21,35	22,97	92,62	683,6	-

Неделя: 3
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свеклы с сыром ⁴	100	2,88	7,3	7,04	105	122-04
	Азу из говядины с картофелем	230	12,60	12,80	35,25	306,00	568-24
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	690	22,2	23,0	87,6	647,6	-

Неделя: 3
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Икра кабачковая консервированная порционно ⁴	100	1,20	2,90	6,54	57,00	20-17
	Омлет с сыром	200	11,55	15,26	21,93	326,00	211-17
	Какао с молоком и ванилью	180	4,32	3,20	15,82	107,00	TKM382
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (мандарин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Итого за рацион питания:	640	21,87	22,56	80,79	665,6	-
Всего за 5 дней питания:		3435	109,43	111,25	442,89	3347,90	-
Средние показатели за 5 дней питания:		687	21,89	22,25	88,58	669,58	-

Неделя: 4
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы	7	8
Завтрак	Бютоворог "кубника, банан, яблоко" (пром.) ¹⁰	100	7,0	4,2	9,6	104,2	Пром.
	Каша овсяная на молоке ²	200	5,68	12,33	19,20	209,30	360-22
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ⁹	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
	Итого за рацион питания:	640	20,42	20,14	80,25	584,1	-

Неделя: 4
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы	7	8
Завтрак	Оруты соленные ⁴	100	0,85	0,18	2,30	16,00	70-17
	Мясо птицы по-царски	250	16,12	19,00	35,43	331,00	654-24
	Чай яблочный	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (пряник) ⁸	25	0,55	0,45	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	635	21,62	21,13	91,00	679,60	-

Неделя: 4
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ⁹	100	1,17	0,17	3,83	22,00	54-33-22
	Котлета "Пикантная"	100	12,44	11,38	17,55	223,00	347-2017
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-21-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	640	21,65	18,79	80,64	576,68	-

Неделя: 4
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (огурцы свежие) ⁸	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-22
	Гречен из картофеля с рыбой ⁹	200	15,00	21,13	43,33	428,00	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	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
	Итого за рацион питания:	660	21,03	22,5	89,63	650,5	-

Неделя: 4
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свежих с сыром ⁴	100	2,88	7,3	7,04	105	122-04
	Омлет из филе птицы с сыром	100	7,15	8,75	3,88	183,00	Тк№ Б-9Б
	Рагу овощное (с зеленым горошком)	180	5,05	4,01	36,00	158,00	396-24
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	640	21,38	22,51	82,47	635,6	-
	Всего за 5 дней питания:	3215	106,10	105,07	423,99	3126,48	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	643	21,22	21,01	84,80	625,30	-
	Всего за цикл питания (10 дней):	6650	215,53	216,32	866,88	6474,38	-
	Средние показатели за цикл питания (10 дней):	665	21,55	21,63	86,69	647,44	-

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	Закуска из моркови ⁴	100	0,90	3,51	4,80	96,00	3М/2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	182,00	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) ⁹	100	6,80	4,25	9,24	127,00	ТК № О/16Н
	Картофель по-деревенски с сыром	180	3,70	6,54	36,54	209,00	739-24
	Соус сметанный с чесноком	20	3,65	6,21	3,68	27,85	Тк-Сс1
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	960	29,41	31,49	129,31	900,45	-

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	Салат из зеленого горошка ⁴	100	2,90	2,90	6,53	78,00	47-22
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	144,00	383-06
	Нагетсы куриные	100	7,01	7,85	23,00	166,00	595-22
	Макароны отварные с сыром (Российский) ¹	180	12,17	11,01	30,70	301,00	204-2017
	Компот из клубники ⁷	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	1000	31,28	27,66	129,83	937,40	-

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
Обед	Огурцы соление ⁴	100	0,85	0,18	2,30	16,00	70-17
	Шш из свежей капусты	250	2,65	3,77	7,85	108,00	87-17
	Чахохбили из кур (100/20)	120	15,38	16,58	3,73	225,00	600-22
	Каша пшеничная вязкая ²	180	5,42	9,00	48,14	265,20	302-17 Б
	Сок натуральный (яблочный) ⁵	200	1,00	0,00	20,20	84,80	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (абрикос) ³	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
Итого за рацион питания:		1020	30,3	31,33	125,52	904,6	-

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 отварных овощей с зеленым горошком ⁴	100	1,23	6,08	14,26	86,00	ТК №84 Н
	Рассольник "Южный"	250	7,81	6,56	11,35	135,00	ТК №0/15
	Голубцы "Здоровье" в сметанно-томатном соусе (100/20)	120	9,65	11,82	12,27	193,00	ТК №141
	Картофель отварной с зеленым	180	5,80	5,93	38,30	229,00	634-22
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	180	0,22	0,05	14,34	67,91	ТК № 0/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		890	28,71	31,44	119,52	848,51	-

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			4	5	6	7	8
Обед	2	3					
	Салат овощной (помидоры, огурцы) ⁴	100	0,83	2,52	3,15	57,00	104-22
	Суп картофельный с фасолью (консервированной)	250	2,42	6,38	19,07	142,00	258-22
	Котлета "Пикантная"	100	14,94	12,45	17,55	241,00	347-2017
	Ризотто	180	6,30	7,41	38,90	218,00	630-22
	Компот из клубники и яблок ²	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Итого за рацион питания:	880	29,27	29,95	121,35		854,85
Всего за 5 дней питания:		4855	150,76	152,39	629,26		4486,11
Средние показатели за 5 дней питания:		971	30,15	30,48	125,85		897,22

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			4	5	6	7	8
Обед	2	3					
	Салат из квашеной капусты ⁴	100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
	Легкий суп с творожными ньокками	250	2,25	4,27	11,68	92,00	TK №26
	Медальон из птицы	100	13,72	13,50	12,50	258,00	570-22
	Каша гречневая вязкая ²	180	4,70	5,70	38,63	223,00	349-22
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	74,00	TK №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22
Итого за рацион питания:		1000	27,49	29,97	133,86		938,6

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	Овоши в нарезке (помидоры свежие) ⁴	100	1,17	0,17	3,83	22,00	54-33-22
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,90	4,30	13,50	118,00	215-22
	Фрикадельки "Дуэт" в сметанно-томатном соусе ³ (100/20)	120	14,45	17,21	19,85	300,00	ТК№16Н
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11-2022
	Кисель из вишни ⁷	180	0,90	0,09	14,13	60,00	443-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		1000	29,76	29,31	116,67	868,88	-

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	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
	Уха "Золотая рыбка" (горбуша) ⁹ (250/25)	275	4,66	6,90	12,52	132,00	ТК №335-22
	Фрикасе из курицы (100/20)	120	12,54	11,04	7,03	193,00	599-22
	Капша пшеничная вязкая ²	180	5,40	8,94	43,80	265,00	349-22
	Соус натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
Итого за рацион питания:		1035	29,31	31,53	128,81	919,40	-

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	Горошек зелёный (консервированный) ⁴	100	2,92	0,18	5,92	37,00	226-107
	Суп с лапшой	250	4,06	8,54	14,50	86,00	340-24
	Дюль-кебаб "Нежность" с соусом сметанно-чесночным (100/20)	120	13,20	13,63	7,80	245,00	ТК №406
	Каша гречневая вязкая ²	180	4,70	5,70	38,63	223,00	349-22
	Компот из свежих плодов (яблоки) ⁷	180	0,30	0,14	10,15	43,00	817-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	925	30,63	31,24	133,8	912,6	-

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	Салат "Кюль-Слю" ⁴	100	3,05	7,51	8,91	115,00	138-24
	Суп гороховый с сухариками (250/25)	275	6,54	4,56	22,89	158,00	ТК№С/14
	Плов из птицы	280	15,11	18,6	40,22	375,00	ТК№457
	Компот из кураги ⁵	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
	Итого за рацион питания:	995	30,5	31,96	123,25	888,81	-
	Всего за 5 дней питания:	4850	145,90	153,49	632,66	4487,99	-
Средние показатели за 5 дней питания:		970	29,18	30,70	126,53	897,60	-
Всего за цикл питания (10 дней):		9705	296,66	305,88	1261,91	8974,10	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		971	29,67	30,59	126,19	897,41	-

Неделя: 3
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Ассорти (морковь на корейский лад/огурцы соленные) ⁴	100	1,08	2,00	7,50	52,00	ТК № А/12
	Борщ "Сибирский"	250	6,59	3,60	20,03	139,00	111-04
	Грудка куриная, запеченная с сыром	100	8,56	16,50	6,06	223,00	561-22
	Ризотто	180	6,30	7,41	38,90	218,00	630-22
	Напиток из цитрусовых ⁷	180	0,10	0,01	11,25	46,00	965-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	980	27,6	31,0	127,0	883,6	-

Неделя: 3
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Ассорти овощное "Витаминка" ¹⁴	100	0,90	0,13	2,87	17,00	173-22
	Суп рисовый с мелко нарезанными овощами	250	2,78	2,78	17,56	106,38	255-22
	Рагу овощное с говядиной	280	19,42	26,20	42,20	469,00	Тк №244
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (персик) ³	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Итого за рацион питания:	1000	29,6	30,31	125,83	880,78	-

Неделя: 3
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих с растительным маслом ⁴	100	5,8	4,17	14,5	75,7	113-24
	Рассольник домашний	250	2,29	4,50	24,55	169,00	189-24
	Бифстоганов (100/20)	120	13,30	13,03	13,36	214,00	493-22
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11Г-2022
	Компот из кураги ⁵	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2ХН-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	26	0,55	0,41	6,82	90,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	926	31,28	29,54	130,62	934,79	-

Неделя: 3
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из фасоли с соевым соусом ⁴	100	0,90	3,21	5,35	53,00	ТК№458
	Суп картофельный с куриными фрикадельками (250/25)	275	8,58	7,40	16,32	166,00	235-22
	Митболы в соусе сметанно-томатном (100/20)	120	10,10	9,94	11,04	173,00	542-22
	Каша пшеничная вязкая ²	180	5,40	8,94	43,80	265,00	349-22
	Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	180	0,22	0,05	16,34	67,91	ТК № 0/91
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (абрикос) ⁹	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
Итого за рацион питания:		1015	29,6	31,24	131,65	909,51	0

Неделя: 3
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Кукуруза (консервированная) порционно ⁴	100	0,83	1,15	24,16	110,00	237-24
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,90	4,30	13,50	118,00	215-22
	Людоя-кебаб "Нежность" с соусом сметанно-чесночным (100/20)	120	13,20	13,63	7,80	245,00	ТК №406
	Картофель фри	180	4,90	8,51	33,07	267,00	648-22
	Кисель из вишни ⁷	180	0,90	0,09	14,13	60,00	443-22
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	880	27,03	28,48	116,66	913,7	-
Всего за 5 дней питания:		4781	145,69	151,11	623,81	4493,68	-
Средние показатели за 5 дней питания:		956,2	29,14	30,22	124,76	898,74	-

Неделя: 4
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат "Школьный" ¹⁴	100	5,68	2,45	3,55	58,00	39-03
	Суп картофельный с чечевицей	250	2,88	2,32	35,25	157,00	ТК №296
	Рыба, запеченная с томатами ⁹	100	12,46	12,15	13,88	213,00	452-22
	Рис с овощами	180	5,05	11,00	30,42	241,00	759-24
	Компот фруктовый	180	0,18	0,04	12,19	51	ТК№Д/22
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	875	29,87	31,42	124,98	881,7	-

Неделя: 4
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Овощи в нарезке (огурцы свежие) ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-22
	Рассольник "Ленинградский" ¹	250	2,01	5,08	11,98	107,30	96-2017
	Биточки из говядины под сырной корочкой	100	13,50	15,68	17,52	260,00	Д/33
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,00	П-22
	Напиток из цитрусовых ⁷	180	0,10	0,01	11,25	46,00	965-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Итого за рацион питания:	980	28,32	28,12	123,61	859,9	-

Неделя: 4
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат зеленый ⁴	100	2,08	4,70	8,44	75,00	43-22
	Суп из овощей со сметаной	260	2,04	5,19	10,49	97,00	135-04
	Пицца запеченная в сметанно-чесночном соусе (100/20)	120	12,90	11,23	5,07	174,00	ТК№594
	Каша ячневая вязкая ²	180	5,77	8,47	39,85	265,20	349-22
	Сок натуральный (абрикосовый) ⁶	180	0,90	0,00	22,86	95,40	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (персик) ³	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Итого за рацион питания:	1000	28,59	30,69	125,21	889,2	-

Неделя: 4
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Икра кабачковая консервированная порционно ⁴	100	1,20	2,90	6,54	57,00	20-17
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	144,00	383-06
	Котлеты "Полтавские"	100	12,72	15,4	14,5	250,00	539-22
	Каша гречневая с овощами	180	6,23	6,23	41,47	190,00	658-22
	Компот из свежих плодов (яблоки) ⁷	180	0,30	0,14	10,15	43,00	817-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
Итого за рацион питания:		880	28,95	30,07	122,16	842,6	-

Неделя: 4
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат зеленый с огурцом ⁴	100	1,04	6,06	2,14	67,00	46-24
	Суп гороховый с сухариками (250/25)	275	6,54	4,56	22,89	158,00	Тк№С/14
	Плов из говядины	280	16,87	19,85	48,00	420,00	Тк№ПП22
	Компот из кураги ⁵	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
Итого за рацион питания:		995	30,15	31,76	123,66	880,81	-
Всего за 5 дней питания:		4750	145,33	151,54	627,61	4382,91	-
Средние показатели за 5 дней питания:		950	29,07	30,31	125,52	876,58	-
Всего за цикл питания (10 дней):		9531	291,02	302,65	1251,42	8876,59	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		953	29,10	30,27	125,14	887,66	-

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Коржик молочный	80	4,21	5,20	22,40	155,00	1040-24
	Кисломолочный продукт ("Йогурт" 2,5 % с персиком) ¹⁰	200	5,80	5,00	21,80	157,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ⁹	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
Итого за рацион питания:		380	10,81	10,4	51,7	350	-

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
	Рулетики "Черемушки"	100	8,95	9,28	30,00	254,00	№Tex/21
	Фрукты свежие (персик) ⁹	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,10	54-гн-2022
Итого за рацион питания:		400	11,45	10,48	48,2	350,1	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	6,19	7,70	30,25	232,00	1036-22
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие (груша) ⁹	100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22
Итого за рацион питания:		380	10,26	11,19	56,37	385,74	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пицца школьная	100	7,70	8,54	25,54	220,00	1100-22
	Кофейный напиток с молоком	200	2,55	2,67	15,95	101,00	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ⁹	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		400	11,15	11,41	49,59	364	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Слобья обыкновенная	70	5,40	4,20	27,40	183,20	ТК №1/8
	Молоко питьевое 2,5% (пром. упаковка)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
	Фрукты свежие (персик) ⁹	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
Итого за рацион питания:		370	12,10	9,30	46,30	334	-
Всего за 5 дней питания:		1930	55,77	52,78	252,16	1784,04	-
Средние показатели за 5 дней питания:		386	11,15	10,56	50,43	356,81	-

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
Полдник	Ватрушка с творогом	100	9,85	10,14	32,14	242,00	№410-017
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	400	10,5	10,5	48,4	315,8	-
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	Хачапури с сыром	100	7,51	7,56	24,01	240,00	1064-22
	Какао с молоком и ванилью	200	4,80	3,54	17,58	119,00	ТКС№382
	Фрукты свежие (абрикос) ³	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
	Итого за рацион питания:	400	12,71	11,80	51,39	406,00	-
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	Рассетей с мясом	100	12,27	10,72	29,97	295,00	П/9
	Напиток из цитрусовых	180	0,10	0,01	11,25	46,00	965-24
	Фрукты свежие (персик) ³	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Итого за рацион питания:	380	13,27	10,83	50,72	386,00	-
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	Пирожок печеный с джемом	75	6,39	6,93	24,15	198,00	ТКС№143
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,00	379-2017
	Фрукты свежие (нектарин) ³	100	1,10	0,30	11,10	48,00	338-17
	Итого за рацион питания:	355	10,33	9,64	49,61	336	-
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	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	6,19	7,70	30,25	232,00	1036-22
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие (абрикос) ³	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
	Итого за рацион питания:	380	10,26	11,59	55,87	385,74	-
Всего за 5 дней питания:							
		1905	56,01	53,07	246,16	1756,80	-
Средние показатели за 5 дней питания:							
		381	11,20	10,61	49,23	351,36	-
Всего за цикл питания (10 дней):							
		3835	111,78	105,85	498,32	3540,84	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):							
		384	11,18	10,58	49,83	354,08	-

Неделя: 3
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1		2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Полдник	Коржик молочный	3	4	5	6		
	Молоко питьевое 2,5% (пром. упаковка)	80	4,21	5,20	22,40	155,00	1040-24
	Фрукты свежие (груши) ^у	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22
Итого за рацион питания:		380	10,41	10,5	42,1	308	-

Неделя: 3
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1		2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Полдник	Рулетик "Черемушки"	3	4	5	6		
	Фрукты свежие (мандарин) ^у	100	8,95	9,28	30,00	254,00	№Тех/21
	Какао с молоком	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Итого за рацион питания:	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
Итого за рацион питания:		380	13,42	12,67	53,32	398,74	-

Неделя: 3
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1		2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Полдник	Пицца школьная	3	4	5	6		
	Чай с молоком	100	7,70	8,54	25,54	220,00	1100-22
	Фрукты свежие (апельсин) ^у	200	1,60	1,10	8,70	51,10	54-4тн-2022
	Итого за рацион питания:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		400	10,20	9,84	42,34	314	-

Неделя: 3
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1		2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Полдник	Пирожок с капустой и луком	3	4	5	6		
	Чай яблочный	70	8,25	9,36	21,25	207,00	1034-22
	Фрукты свежие (слива) ^у	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	Итого за рацион питания:	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
Итого за рацион питания:		370	9,25	10,26	46,00	313	-

Неделя: 3
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1		2	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Полдник	Слоба обжаренная	3	4	5	6		
	Молоко питьевое 2,5% (пром. упаковка)	70	5,40	4,20	27,40	183,20	Тк №П/8
	Фрукты свежие (персик) ^у	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
Итого за рацион питания:		370	12,10	9,30	46,30	334	-
Всего за 5 дней питания:		1910	56,39	53,89	239,93	1740,78	-
Средние показатели за 5 дней питания:		382	11,28	10,78	47,99	348,16	-

Неделя: 4
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Подник	2	3	4	5	6	7	8
	Ватрушка с творогом	100	9,85	10,14	32,14	242,00	№410-017
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Фрукты свежие (груша) ^у	100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22
	Итого за рацион питания:	400	10,55	10,44	49,14	316,90	-

Неделя: 4
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Подник	2	3	4	5	6	7	8
	Хачапури с сыром	100	7,51	7,56	24,01	240,00	1064-22
	Какао с молоком и ванилью	200	4,80	3,54	17,58	119,00	ТК№382
	Фрукты свежие (яблоко) ^у	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	400	12,71	11,50	51,39	406,00	-

Неделя: 4
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Подник	2	3	4	5	6	7	8
	Расстегай с мясом	75	9,20	8,04	22,48	260,00	П/9
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (слива) ^у	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
	Итого за рацион питания:	375	11,70	9,54	38,48	352,00	-

Неделя: 4
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Подник	2	3	4	5	6	7	8
	Пирожок печеный с джемом	75	1,87	5,93	24,15	198,00	Тх№144
	Кофейный напиток с молоком	200	2,55	2,67	15,95	101,00	379-2017
	Биотворог "кубник, банан, яблоко" (пром.) ¹⁰	100	7,0	4,2	9,6	104,2	Пром.
	Итого за рацион питания:	375	11,42	12,8	49,7	403,2	-

Неделя: 4
День: 5

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Полдник	3	4	5	6	7	8
	Пшеница школьная	120	9,24	10,25	30,64	220,00	1100-22
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-21п-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	420	9,84	10,65	46,94	293,80	-
Всего за 5 дней питания:		1970	56,22	54,93	235,65	1771,90	-
Средние показатели за 5 дней питания:		394	11,24	10,99	47,13	354,38	-
Всего за цикл питания (10 дней):		3880	112,61	108,82	475,58	3512,68	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		388	11,26	10,88	47,56	351,27	-

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 соевых) 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, 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
- 10 - выдача другого кисломолочного продукта, при условии отсутствия повторности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности