



Разработано АНО «Школьное питание»  
Утверждено  
Директор \_\_\_\_\_ М.С. Шевченко



«Согласовано»  
Директор общеобразовательной организации  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Основное (организованное) меню (стол свободного выбора)

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

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	
<i>Салат</i>								
		Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
<i>основное</i>	<i>комп.1</i>	Тефтели говядина с рисом (90/30)	120	11,63	11,74	15,28	213,00	544-22
		Картофель фри	180	4,91	16,74	38,71	325,00	648-22
	<i>комп.2</i>	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	12,10	232,00	№347-2018
		Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
		Компот из плодов (клубника)	180	0,27	0,09	9,27	39,00	6хн-22
		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.6
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	<b>750</b>	<b>22,64</b>	<b>30,24</b>	<b>109,06</b>	<b>797</b>	
		<i>комплекс 2</i>	<b>730</b>	<b>23,76</b>	<b>18,79</b>	<b>96,15</b>	<b>709</b>	-

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	
<i>салат</i>								
		Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
<i>основное</i>	<i>комп.1</i>	Рыба, запеченная с сыром	100	24,34	10,94		196,00	453-22
		Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,00	54-7г-2022
	<i>комп.2</i>	Рыба запеченная "Фиш-ка"	100	20,21	6,06	1,24	140,00	ТК № О/6
		Ризотто с овощами	180	4,69	9,58	39,42	254,00	ТК № О/16
		Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2
		Кондитерское изделие (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	<b>655</b>	<b>34,96</b>	<b>26,48</b>	<b>101,46</b>	<b>781</b>	
		<i>комплекс 2</i>	<b>655</b>	<b>31,32</b>	<b>25,42</b>	<b>100,12</b>	<b>743</b>	-

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	
<i>салат</i>		Овощи в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	169,00	54-24м-2022
		Картофель по-деревенски	180	4,91	5,66	38,71	225,00	646-202
	<i>комп. 2</i>	Котлета рубленая (куриная)	100	17,54	8,51	10,99	191,00	К/1
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-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
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	750	30,27	11,8	114,14	682	
		<i>комплекс 2</i>	750	27,54	16,63	96,72	646	-

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	
<i>салат</i>		Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	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	461-22
	<i>комп. 2</i>	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
		Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гн-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.
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	760	34	15,33	92,34	641	
		<i>комплекс 2</i>	770	22,09	15,99	94,09	640	-

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	
<i>салат</i>		Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Драчена	200	22,06	24,95	9,42	350,00	411-2022
	<i>комп. 2</i>	Омлет натуральный	220	18,63	26,40	4,84	331,00	ТК
		Компот из клубники	200	0,30	0,10	1,03	42,00	бхп-22
		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	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	680	28,96	34,95	63,55	811	
		<i>комплекс 2</i>	<b>700</b>	<b>25,53</b>	<b>36,4</b>	<b>58,97</b>	<b>792</b>	-
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<i>комплекс 1</i>	3595	150,83	118,8	480,55	3712	-
		<i>комплекс 2</i>	3605	130,24	113,23	446,05	3530	
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<i>комплекс 1</i>	719	30,166	23,76	96,11	742,4	
		<i>комплекс 2</i>	721	26,048	22,646	89,21	706	-

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	
<i>салат</i>		Салат из зеленых с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Паста сливочная с курицей	280	19,02	36,00	36,72	547,00	406-2022
	<i>комп. 2</i>	Котлета рубленая (куриная)	120	21,05	10,21	13,19	229,00	К/1
		Макароны, запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
		Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		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.
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	760	27,45	43,63	106,46	927	
		<i>комплекс 2</i>	<b>780</b>	<b>37,71</b>	<b>26,02</b>	<b>116,31</b>	<b>849</b>	

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	
<i>салат</i>		Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Наггетсы куриные	120	6,56	9,12	38,18	281,00	ТК №О/1
		Каша гречневая с луком	180	5,54	6,61	24,50	180,00	379, стр. 164
	<i>комп. 2</i>	Птица с гречкой и овощами из духовки	280	33,21	33,36	44,54	611,00	ТК О/19
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3гн-2022
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
		Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.6
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	780	20,52	22,33	125,25	802	
		<i>комплекс 2</i>	<b>760</b>	<b>41,63</b>	<b>39,96</b>	<b>107,11</b>	<b>952</b>	-

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	
<i>салат</i>		Салат из свежих помидор	100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Гуляш из говядины (55/55)	110	14,70	15,49	3,60	180,00	54-2м, №246-17
		Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	46,62	265,00	302-2017
	<i>комп. 2</i>	Азу из говядины с картофелем	280	19,29	22,83	23,96	378,00	492-22
		Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром.6
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	780	30,68	28,81	127,79	859	
		<i>комплекс 2</i>	<b>770</b>	<b>27,69</b>	<b>30,75</b>	<b>101,53</b>	<b>792</b>	

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	
<i>Салат</i>		Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Рагу из птицы	280	24,93	16,12	19,83	324,00	ТК ШК/376
	<i>комп. 2</i>	Жаркое по-домашнему из курицы	280	27,44	29,70	23,86	472,00	54-28м-2022
		Компот из клубники <sup>7</sup>	200	0,30	0,10	1,03	43,00	ТК/6
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
		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
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	760	31,76	18,09	71,66	611	
		<i>комплекс 2</i>	<b>760</b>	<b>34,27</b>	<b>31,67</b>	<b>75,69</b>	<b>759</b>	

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	
<i>салат</i>		Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,17	52,00	54-21з-2022
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Запеканка "Маковая неженка" со сгущенным молоком (185/15)	200	13,07	10,06	36,12	419,00	ТК №3/9
	<i>комп. 2</i>	Запеканка воздушная "Зебра" со сметаной (190/10)	200	13,00	22,08	36,87	457,00	ТК №0/7
		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
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	670	23,23	14,57	105,54	778	
		<i>комплекс 2</i>	<b>670</b>	<b>23,16</b>	<b>26,59</b>	<b>106,29</b>	<b>816</b>	-

	комплекс 1	3750	133,64	127,43	536,7	3977	-
Всего за 5 дней питания:	комплекс 2	3740	164,46	154,99	506,93	4168	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	750	26,728	25,486	107,34	795,4	-
	комплекс 2	748	32,892	30,998	101,386	833,6	
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	7345	284,47	246,23	1017,25	7689	-
	комплекс 2	7345	294,7	268,22	952,98	7698	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	734,5	28,447	24,623	101,725	768,9	
	комплекс 2	734,5	29,47	26,822	95,298	769,8	-

(ДОПУСКАЕТСЯ):

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

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
<i>салат</i>	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о-2022
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i> Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
	<i>комп. 2</i> Каша овсяная на молоке	160	6,39	9,06	24,01	203,00	54-9к
<i>дополнение</i>	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.
<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>		<b>550</b>	<b>16,24</b>	<b>16,15</b>	<b>82,75</b>	<b>542,30</b>	
<i>комплекс 2</i>		<b>550</b>	<b>18,05</b>	<b>33,09</b>	<b>74,06</b>	<b>521,30</b>	-

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
<i>салат</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i> Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
	Макароны отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	<i>комп. 2</i> Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
		Макароны, запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00
<i>дополнение</i>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	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.
<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>		<b>630</b>	<b>26,12</b>	<b>28,37</b>	<b>80,4</b>	<b>678,7</b>	
<i>комплекс 2</i>		<b>630</b>	<b>29,04</b>	<b>26,63</b>	<b>86,54</b>	<b>702,7</b>	-

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
салат	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-13-2022
основное	комп.1 Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	29,94	20,47	31,06	428,00	ТК № 3/7
	комп.2 Запеканка "Маковая неженка" со сгущенным молоком (185/15)	200	13,04	9,68	24,85	401,00	ТК № 3/9
дополнение	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.
<b>Итого за рацион питания:</b> комплекс 1		530	38,22	26,895	63,66	648,7	
комплекс 2		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		
1	2	3	4	5	6	7	8
салат	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022
основное	комп.1 Птица с рисом и овощами	200	14,43	25,73	31,24	377,00	ТК 3/8
	комп.2 Плов куриный	210	28,00	14,28	39,62	402,00	ТК
дополнение	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
<b>Итого за рацион питания:</b> комплекс 1		650	20,3	27,2	84,56	625,7	
комплекс 2		660	33,87	15,75	92,94	650,7	-

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
<i>салат</i>	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
<i>основное</i>	<i>комп.1</i> Биточек "Эврика" (птица, рыба)	100	9,40	10,00	19,82	222,00	ТК № 3/10Н
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
	<i>комп.2</i> Котлета "Дружба" (птица, рыба)	120	9,32	15,50	15,16	237,00	ТК О-16
	Картофель отварной запеченный с сыром	180	5,39	7,73	26,96	199,00	635-2022
<i>дополнение</i>	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	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.
	<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>	630	18,19	16,9	95,5	652,7	
	<b>комплекс 2</b>	<b>650</b>	<b>19,84</b>	<b>24,2</b>	<b>88,82</b>	<b>648,7</b>	

Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	2990	119,07	115,52	406,87	3148,10	-
	комплекс 2	3035	122,12	115,78	399,81	3145,10	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	598	23,81	23,10	81,37	629,62	
	комплекс 2	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
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>салат</i>	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-33-2022
<i>основное</i>	<i>комп.1</i> Омлет натуральный	200	16,20	22,30	4,40	301,00	ТК
	<i>комп.2</i> Омлет с морковью	220	16,28	22,00	7,59	295,00	54-30-2022
<i>дополнение</i>	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>	650	25,15	27,21	59,61	601,7	
	<b>комплекс 2</b>	<b>670</b>	<b>25,23</b>	<b>26,91</b>	<b>62,8</b>	<b>595,7</b>	

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	
<i>салат</i>		Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Биточек (говядина)	110	17,49	15,84	17,60	287,00	451-2004
		Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/З
	<i>комп. 2</i>	Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-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.
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	640	24,99	28,08	88,69	705,7	
		<i>комплекс 2</i>	<b>630</b>	<b>23,28</b>	<b>23,24</b>	<b>78,24</b>	<b>609,7</b>	

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	
<i>Салат</i>		Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Тефтели рыбные	100	14,88	2,71	10,98	128,00	470-22
		Макароны отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	<i>комп. 2</i>	Фишболы	100	17,87	5,05	12,00	165,00	471-2022
		Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-1г-2022
<i>дополнение</i>	Чай с сахаром		200	0,20		6,50	27,00	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		100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	730	26,38	20,4	89,22	737,7	
		<i>комплекс 2</i>	<b>730</b>	<b>29,85</b>	<b>20,23</b>	<b>95,56</b>	<b>774,7</b>	

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	Салат из белокачанной 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	54-3гн-2022	
	Хлеб пшеничный		30	2,10	0,60	15,00	Пром.	
	Хлеб ржаной		20	1,20	0,20	9,00	Пром.	
	Фрукты свежие		100	1,10	0,30	8,90	Пром.	
<b>Итого за рацион питания:</b>		комплекс 1	670	12,14	22,95	97,25	629,7	
		комплекс 2	<b>650</b>	<b>27,72</b>	<b>24,63</b>	<b>77,17</b>	<b>639,7</b>	

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 зеленый 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
		Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/3
	комп.2	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
дополнение	Компот из яблок и вишни		200	0,22	0,14	9,62	41,00	5хн-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.
<b>Итого за рацион питания:</b>		комплекс 1	630	13,29	25,69	93,39	673,7	
		комплекс 2	<b>650</b>	<b>26,37</b>	<b>31,17</b>	<b>64,65</b>	<b>643,7</b>	
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		комплекс 1	3320	101,95	124,33	428,16	3348,50	-
		комплекс 2	3330	132,45	126,18	378,42	3263,50	
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>	комплекс 1		664	20,39	24,87	85,63	669,70	-
	комплекс 2		666	137,45	131,18	383,42	3268,50	
<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>	комплекс 1		6310	221,02	239,85	835,03	6496,60	-
	комплекс 2		6365	254,57	241,96	778,23	6408,60	
<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>	комплекс 1		631	22,10	23,98	83,50	649,66	
	комплекс 2		636,5	25,46	24,20	77,82	640,86	-

**(ДОПУСКАЕТСЯ)**

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