





Основное (организованное) меню

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая	№ рецептуры
присм пищи	танменование олюда	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	ж рецентуры
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
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	5,78	10,65	31,88	247,61	175-2017
1 комплекс	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: День:

2

Вес блюда, Пищевые вещества, грамм Энергетическая № рецептуры Приём пищи Наименование блюда грамм ценность, Ккал Жиры Белки Углеводы 1 3 4 5 6 7 8 Завтрак Салат зеленый с огурцами ⁴ 1,03 2,14 68,10 100 6,03 18-2017 Гречка "по - Кубански" (говядина) 200 14,67 46,53 TK №3/14 15,30 348,80 1 комплекс 200 0,00 6,50 54-2гн-2022 Чай с сахаром 0,20 26,80 2,10 Хлеб пшеничный 30 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 9,80 47,00 0,40 Пром.

650

19,60

22,53

88,97

604,40

Неделя: День:

1

Итого за рацион питания:

Вес блюда, Пищевые вещества, грамм Энергетическая Приём пищи Наименование блюда № рецептуры грамм ценность, Ккал Белки Жиры Углеводы 1 2 3 4 5 6 7 8 15 Завтрак Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский)1 3,48 4,43 0,00 54,00 15-2017 1 комплекс Воздушная "Зебра" с повидлом (180/20) 12,29 17,44 55,35 463,00 200 TK № 3/14 Чай с сахаром и лимоном 200 0,30 0,00 6,70 27,90 54-3гн-2022 Хлеб пшеничный 40 2,80 20,00 0,80 95,60 Пром. Фрукты свежие (мандарин)³ 0,80 100 0,20 7,50 38,00 Пром. Итого за рацион питания: 555 19,67 22,87 89,55 678,50

Вес блюда, Пищевые вещества, грамм Энергетическая № рецептуры Приём пищи Наименование блюда ценность, Ккал грамм Жиры Углеводы Белки 5 7 8 4 6 2 3 2,00 0,33 52,16 54-213-2022 100 10,16 Завтрак Кукуруза сахарная 14,80 20,00 9,80 268,00 Тк №22 200 Омлет с морковью 22,80 100,40 Пром. 200 1,44 0,40 Сок фруктовый (вишневый)6 Пром. 30 2,10 0,60 15,00 71,70 Хлеб пшеничный 1 комплекс Пром. 20 1,20 0,20 9,00 42,00 Хлеб ржаной 0,40 0,30 10,30 47,00 Пром. Фрукты свежие (груша)³ 100 581,26 650 21,94 21,83 77,06 Итого за рацион питания:

Неделя:

1 5

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	
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
	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	200	13,51	17,02	24,92	385,00	ТК № ГР/11
1 комплекс	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.
19	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	650	22,12	21,93	78,80	678,47	팔
Всего за 5 дней пита	ния:	3110	105,22	111,48	414,61	3155,64	=
Средние показатели	за 5 дней питания:	622	21,04	22,30	82,92	631,13	

Неделя:

2

т	Wannanan anna 6 mara	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая	№ рецептуры
Приём пищи	Наименование блюда	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	у рецентуры
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 рисовая	200	6,90	12,00	40,90	280,00	Тк К/21
1 комплекс	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	19,06	19,68	89,25	593,90	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище Белки	вые вещест Жиры	ва, грамм Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		грамм 3	4	5	6	/ (денность, ккал	8
Завтрак	Салат зеленый с огурцами ⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
	Паста сливочная с курицей	200	13,32	15,08	35,46	324,60	406-2022
1 комплекс	Сок натуральный (яблочный)	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: День:

2 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пище Белки	вые вещест Жиры	ва, грамм Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
T	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
	Маковая неженка с повидлом (180/20)	200	11,50	9,72	40,07	374,50	ТК № Зп/16
I комплекс	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	21,91	18,79	84,95	677,75	-

Неделя: День:

2 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пище Белки	вые вещест Жиры	ва, грамм Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Помидор в нарезке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
	Омлет с картофелем (запеченный)	200	15,60	19,20	18,00	378,00	Тк О/17
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
1 комплекс	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	17,00	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	21,22	22,12	77,83	660,93	-

Неделя:

2 5 Пень:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пище Белки	вые вещест Жиры	ва, грамм Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
. 1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Плов из говядины	200	15,30	13,30	38,60	312,00	ТК № Л/8
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
1 комплекс	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	22,50	80,75	677,32	-
Всего за 5 дней пит	ания:	2895	101,32	105,00	414,58	3201,10	
Средние показател	и за 5 дней питания:	579	20,26	21,00	82,92	640,22	-
Всего за цикл пита	ния (10 дней):	6005	206,54	216,47	829,19	6356,74	2
Средние показател	и за цикл питания (10 дней):	600,5	20,65	21,65	82,92	635,67	-1

1

2

Вес блюда, Энергетическая Пищевые вещества, грамм Приём пищи Наименование блюда № рецептуры грамм ценность, Ккал Белки Жиры Углеводы 2 3 1 8 4 5 6 Сыр твёрдых сортов в нарезке (Голландский)1 Завтрак 15 3,95 3,99 0,00 51,50 15-2017 200 Плов с сухофруктами 7,20 13,02 45,26 326,46 Тк№0/17 Кофейный напиток с молоком 200 2 комплекс 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: 565 18,51 20,69 93,31 635,26

Неделя:

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая	№ рецептуры
присм пищи	танменование олода	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	ж рецептуры
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
	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	250	17,34	14,22	37,35	350,00	Тк №85 НОВ
2 комплекс	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:	700	22,27	21,45	79,79	605,60	=

Неделя:

День:

3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая	№ рецептуры
присм пищи	танженование олюда	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	1342 рецептуры
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
	Сырники творожные со сгущенным молоком (200/20)	220	13,75	17,50	60,07	455,00	TK № C/12
2 комплекс	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:	575	21,13	22,93	94,27	670,50	

1

День:

4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая	№ рецептуры
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	145 рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
	Омлет с помидорами	200	15,24	18,14	9,63	262,74	№417-22
2 комплекс	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:

День:

5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая	No marrament
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
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
	Вок с рыбой и овощами	240	13,80	18,00	40,26	380,50	TK №6
2 комплекс	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:	690	22,41	22,91	94,14	673,97	-
Всего за 5 дней питан		3180	106,70	107,95	438,40	3161,33	- 1
Средние показатели з	а 5 дней питания:	636	21,34	21,59	87,68	632,27	-

Неделя:

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая	No possoversor
	тамино отода	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептурь
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	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
2 комплекс	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	-

2 2

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая) NC
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
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
	Птица с крупой пшеничной и овощами из духовки	200	16,61	16,04	31,93	344,70	TK/10
2 комплекс	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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	20
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы		№ рецептурь
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
	Вареники ленивые со сгущенным молоком (190/20)	210	7,25	9,25	49,83	314,80	Tĸ №B/45
	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
2 комплекс	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
5	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	22,46	22,32	95,01	674,65	тром.

2

День:

4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		грамм	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	54-33-2022
	Омлет натуральный	210	16,75	19,21	24,54	358,20	TK
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
2 комплекс	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:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
	танненование отода	грамм	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.
	Азу из говядины с картофелем	220	16,03	13,50	38,00	304,24	TK/A3
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
2 комплекс	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:	650	21,21	22,70	80,15	669,56	-

Всего за 5 дней питания:	2995	107,43	108,68	430,15	3208,04	_
Средние показатели за 5 дней питания:	599	21,49	21,74	86,03	641,61	-
Всего за цикл питания (10 дней):	6175	214,13	216,62	868,55	6369,37	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	617,5	21,41	21,66	86,86	636,94	-

1

Вес блюда, Пищевые вещества, грамм Энергетическая Приём пищи Наименование блюда № рецептуры грамм Жиры Углеводы ценность, Ккал Белки 1 2 3 4 5 6 7 8 Обед Огурец в нарезке⁴ 100 0,83 0,17 2,50 14,17 54-23-2022 Борщ "Кубанский" с фасолью 250 3,90 4,30 16,00 118,00 TK № O/11 Нагетсы куриные 100 5,47 7,55 31,82 233,83 TK № O/1 1 комплекс 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 54-6хн-2022 Хлеб пшеничный 40 2,80 0,80 20,00 95,60 Пром.

20

100

990

1,20

0,40

27,08

0,20

0,30

27,75

9,00

10,30

130,62

42,00

47,00

894,36

Пром.

Пром.

-

Неделя:

День:

2

Хлеб ржаной

Фрукты свежие (груша)3

Итого за рацион питания:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая	
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
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
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
1 комплекс	Котлета "Дружба" (рыба, птица) ⁹	100	12,86	13,42	10,95	223,70	TK № O/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	TK №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	31,45	30,00	117,64	904,19	-

3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая	№ рецептуры
присм пищи	наниспование олюда	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	Уг рецентуры
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
	Борщ с картофелем и капустой	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
1 комплекс	Птица, тушеная в сметанном соусе (60/60)	120	12,90	9,40	5,61	200,28	594-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,20	280,44	54-4Γ-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	30,95	29,28	115,68	886,81	-

Неделя:

1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая	№ рецептуры
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	
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
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8c-2022
1 комплекс	Биточки (говядина)	100	14,50	14,40	14,50	250,00	ТК В/Б1
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-2022
	Компот из кураги ⁶	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) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	915	30,80	31,96	132,62	948,18	-

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая	N C
ттрием пищи	панменование олюда	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
1 комплекс	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	15,10	205,00	Тк №ШК/5
	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	116,68	943,10	-

Всего за 5 дней питания:	4615	148,95	149,87	613,24	4576,64	-
Средние показатели за 5 дней питания:	923	29,79	29,97	122,65	915,33	-

Неделя: День: 2

Итого за рацион питания:

Вес блюда, Пищевые вещества, грамм Энергетическая Приём пищи Наименование блюда № рецептуры грамм ценность, Ккал Белки Жиры Углеводы 1 2 3 4 5 7 6 8 Обед Салат из свежих помидоров ⁴ 100 1,10 6,12 4,57 77,69 23-2017 Суп картофельный с клецками 250 2,25 13,75 3,27 93,35 54-6c-2022 Шницель из курицы 100 19,20 4,26 13,46 168,53 54-24м-2022 I комплекс 180 Ризотто с овощами 4,10 11,00 39,42 253,80 TK № O/19 Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)⁷ 200 0,10 0,10 18,78 73,89 TK №3/12 Хлеб пшеничный 40 2,80 0,80 20,00 95,60 Пром. Хлеб ржаной 20 1,20 9,00 42,00 0,20 Пром. Кондитерские изделия (вафли)8 15 0,32 2,66 5,69 48,00 Пром.

905

31,07

28,41

124,67

852,86

2 2

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая	NC.
	таплонование олюда	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
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
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	TK № O/11
	Биточек "Эврика" (птица, рыба)9	100	9,40	10,00	19,82	222,29	TK №3/10
1 комплекс	Картофельное пюре	200	4,26	6,94	26,40	185,86	54-11г-2022
	Компот из кураги ⁶	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,	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая	№ рецептуры
**		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	1 , ,,
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
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8c-2022
	Гуляш (говядина) (60/60)	120	16,03	16,90	5,92	196,80	Тк/217
1 комплекс	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,27	54-7Γ-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	116,34	903,34	-

2

Приём пиши	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая	
присм пищи		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
11	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
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
1 комплекс	Рыба запечённая "Фиш-ка"9	100	11,44	14,30	4,17	200,00	ТК № РФ/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)3	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	1015	31.15	31.50	124.72	950.67	_

Неделя: День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	евые вещест	ва, грамм	Энергетическая	No november
	TXMINOTOBATMC 03110Aa	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Кукуруза сахарная	. 100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
	Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	TK №0/16
	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	21,82	233,83	TK № O/4
1 комплекс	Макароны 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	TK № O/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	129,94	935,01	-
Всего за 5 дней пит	гания:	4765	145,89	148,43	623,06	4517,23	-
Средние показател	и за 5 дней питания:	953	29,18	29,69	124,61	903,45	=
Всего за цикл пита	ания (10 дней):	9380	294,84	298,29	1236,30	9093,87	-
Средние показател	ии за цикл питания (10 дней):	938	29,48	29,83	123,63	909,39	

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Неделя:

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	П	ищевые вещест	Энергетическая	№ рецептуры	
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	**
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
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	TK № O/11
	Отбивная куриная в сырной панировке	120	15,41	17,45	15,83	328,00	№ TK/5
2 комплекс	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:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	п	ищевые вещест	ва, грамм	Энергетическая	№ рецептуры
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	
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
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
2 комплекс	Рыба, тушенная 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	TK №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	-

1 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
	a .	· painin	Белки	Жиры	Углеводы	democrb, kkası	
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
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
2 комплекс	Фрикасе из курицы	120	18,98	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	30,74	31,06	118,75	886,09	

Неделя: День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	п	ищевые вещест	ва, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковыо⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8c-2022
2 комплекс	Говядина в кисло-сладком соусе	120	13,60	14,30	9,86	195,00	№ TK 12
	Рис припущенный	200	4,67	6,40	29,75	224,00	№ TK 13
	Компот из кураги ^s	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) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	955	30,73	32,02	133,97	949,90	-

5

Вес блюда, Пищевые вещества, грамм Приём пищи Энергетическая Наименование блюда № рецептуры грамм Белки Жиры Углеводы ценность, Ккал 2 3 4 5 6 7 8 Обед Закуска из моркови 0,90 100 8,20 4,80 189,50 Пром. Рассольник "Ленинградский" 250 2,01 5,09 11,98 107,25 96-2017 Филе птицы, тушенное в сметанном соусе 100 13,58 10,83 25,00 240,00 ТК № ПТ/2 2 комплекс 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 31,09 119,32 948,60

Всего за 5 дней питания:	4715	150,04	155,30	603,61	4577,55	_
Средние показатели за 5 дней питания:	943	30	31	121	916	-

Неделя:

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Πι	ищевые вещест	Энергетическая		
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих помидоров⁴	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6c-2022
	Куры запеченные	100	18,57	10,29	12,50	214,80	№568-22
2 комплекс	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	TK №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	31,48	116,83	830,33	тром.

2

2

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	П	ищевые вещест	Энергетическая	NC.	
	Taning of the state of the stat	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из квашенной капусты⁴	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	TK № O/11
	Поджарка из рыбы	100	13,20	11,21	5,56	167,00	№500
2 комплекс	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	28,20	129,74	874,20	-

Неделя: День:

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	П	ищевые вещест	ва, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	20
прием пищи	таписнование влюда	грамм	Белки	Жиры	Углеводы		№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Огурец в нарезке⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8c-2022
	Биточки по-белорусски	100	11,34	17,84	15,74	237,10	521-22
2 комплекс	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,00	31,12	203,00	TK
	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	115,28	910,37	-

4

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	П	ищевые вещест	ва, грамм	Энергетическая	50.003
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
	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	5,80	171,00	№TK-17
2 комплекс	Картофель фри	200	2,11	9,00	36,11	247.00	№1K-17 №648-22
	Сок натуральный (абрикосовый)6	200	1,00	0,00	25,40	106.00	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00		Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20		95,60	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40		9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	1055	31,41	0,30 31,32	10,30	47,00 950,8 7	Пром.

Неделя:

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	П	ищевые вещест	ва, грамм	Энергетическая	
	200	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
	Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	TK №O/15
2 комплекс	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	TK№0/11
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	200	0,24	0,06	18,16	75,46	TK № O/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	-
сего за 5 дней г	питания:	4845	153,21	151,92	611,02	4487,99	
редние показат	гели за 5 дней питания:	969	30,64	30,38	122,20	897,60	2
	тания (10 дней):	9560	303,25	307,22	1214,62	9065,54	
редние показат	гели за цикл питания (10 дней):	956	30,33	30,72	121,46	906,55	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая	20
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка "Домашняя"	80	5,16	5,44	37,70	223,20	ТК №П/12
	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	
	Итого за рацион питания:	380	12,76	10,64	56,20	377,40	Пром.

Неделя: 1 День: 2

Приём пищи Наименование блюд	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая	
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка ванильная	70	5,37	7,89	31,48	206,50	ТК№ П/14
	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	
Иодола	Итого за рацион питания:	370	9,43	10,77	55,53	350,10	Пром.

Неделя: 1 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая	20
	NC	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	7,70	32,69	232,00	Тк/П/25
	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	
	Итого за рацион питания:	380	10,76	11,29	55,81	379,74	Пром.

Неделя: 1 День: 4

Приём пищи Наименован	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая	T.,
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8 -
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	273,00	TK № Π/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		
	Итого за рацион питания:	400	11,65	11,91	51,67	47,00 370,90	Пром.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пище	вые вещест	ва, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		грамм	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	
						•	AND
сего за 5 дней п		1910	57,53	54,72	266,99	1832,56	-
редние показат Неделя:	гели за 5 дней питания:	382	11,51	10,94	53,40	366,51	_

Неделя:

День:

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая	
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
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.
Неделя:	Итого за рацион питания:	370	11,57	11,19	51,78	353,50	Ттром.

Неделя: День:

2

Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая	10
		Белки	Жиры	Углеволы	ценность, Ккал	№ рецептуры
2	3	4	5	6	7	8
Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33.17	273.00	TK № Π/5
Чай с сахаром и лимоном	200					54-3гн-2022
Фрукты свежие (слива)3	100					Пром.
Итого за рацион питания:	400					пром.
	2 Котлета куриная, запеченная в тесте Чай с сахаром и лимоном Фрукты свежие (слива) ³	грамм 2 3 Котлета куриная, запеченная в тесте 100 Чай с сахаром и лимоном 200 Фрукты свежие (слива) ³ 100	Грамм Белки 2 3 4 Котлета куриная, запеченная в тесте 100 9,65 Чай с сахаром и лимоном 200 0,30 Фрукты свежие (слива)³ 100 0,90	Грамм Белки Жиры 2 3 4 5 Котлета куриная, запеченная в тесте 100 9,65 10,41 Чай с сахаром и лимоном 200 0,30 0,00 Фрукты свежие (слива)³ 100 0,90 0,40	Тайменование олюда грамм Белки Жиры Углеводы 2 3 4 5 6 Котлета куриная, запеченная в тесте 100 9,65 10,41 33,17 Чай с сахаром и лимоном 200 0,30 0,00 6,70 Фрукты свежие (слива)³ 100 0,90 0,40 7,30	Тайменование олюда грамм Белки Жиры Углеводы ценность, Ккал 2 3 4 5 6 7 Котлета куриная, запеченная в тесте 100 9,65 10,41 33,17 273,00 Чай с сахаром и лимоном 200 0,30 0,00 6,70 27,90 Фрукты свежие (слива) ³ 100 0,90 0,40 7,30 41,00

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая	1
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	7,70	32,69	232,00	Тк/П/25
	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	
	Итого за рацион питания:	380	9,93	10,31	55,15	365,54	Пром.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая	NG
		грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
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	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: День:

2 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая	No novomenu
	алинголовиние отпода	грамм	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка "Домашняя"	80	5,16	5,44	37,70	223,20	ТК №П/12
	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	12,76	10,64	56,20	377,40	-

Всего за 5 дней питания:	1905	56,54	52,49	251,28	1802,88	· -
Средние показатели за 5 дней питания:	381	11,31	10,50	50,26	360,58	-
Всего за цикл питания (10 дней):	3815	114,07	107,21	518,27	3635,44	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	381,5	11,41	10,72	51,83	363,54	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

^{1 -} замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименованияс 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 5 - 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