



«Утверждено»  
Директор \_\_\_\_\_ В.А. Краснодедов



«Согласовано»  
Директор общеобразовательной организации

---

# Основное (организованное) МЕНЮ

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

Неделя: 1  
 День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Голландский) <sup>1</sup>	15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017
<i>Завтрак</i>	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о-2022
<i>I комплекс</i>	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	5,78	10,65	31,88	247,61	175-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>605</b>	<b>21,89</b>	<b>22,32</b>	<b>80,23</b>	<b>613,01</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>Завтрак</i>	Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup>	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
<i>I комплекс</i>	Гречка "по - Кубански" (говядина)	200	14,67	16,90	46,53	348,80	ТК №3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2ГН-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>650</b>	<b>19,60</b>	<b>24,13</b>	<b>88,97</b>	<b>604,40</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>Завтрак</i>	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
<i>I комплекс</i>	Воздушная "Зебра" с повидлом (180/20)	200	12,29	18,44	55,35	488,76	ТК № 3/7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3ГН-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>555</b>	<b>19,67</b>	<b>23,87</b>	<b>89,55</b>	<b>704,26</b>

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
I комплекс	Омлет с морковью	200	14,80	20,00	6,90	268,00	54-3о-2022
	Сок фруктовый (вишневый) <sup>6</sup>	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) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>650</b>	<b>21,94</b>	<b>21,83</b>	<b>74,16</b>	<b>581,26</b>

Неделя: 1

День: 5

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

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о-2022
I комплекс	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,72	10,33	40,90	280,00	174-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>590</b>	<b>17,88</b>	<b>18,01</b>	<b>89,25</b>	<b>593,90</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
Завтрак	Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup>	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
I комплекс	Паста сливочная с курицей	200	13,32	15,08	35,46	324,60	406-2022
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>550</b>	<b>18,65</b>	<b>21,91</b>	<b>81,80</b>	<b>591,20</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
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
I комплекс	Маковая неженка с повидлом (180/20)	200	12,75	9,72	40,07	410,40	ТК № 3/9
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>550</b>	<b>23,16</b>	<b>18,79</b>	<b>84,95</b>	<b>713,65</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
Завтрак	Помидор в нарезке <sup>4</sup>	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
I комплекс	Омлет с картофелем (запеченный)	200	17,60	21,20	15,00	378,00	345-2004
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) <sup>8</sup>	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>575</b>	<b>23,22</b>	<b>24,12</b>	<b>72,83</b>	<b>660,93</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
Завтрак	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
I комплекс	Плов из говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30	54-11м-2022
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		630	20,48	23,90	80,75	713,62	-

Всего за 5 дней питания:	2895	103,39	106,73	409,58	3273,30	-
Средние показатели за 5 дней питания:	579	20,68	21,35	81,92	654,66	-
Всего за цикл питания (10 дней):	6005	210,10	220,80	815,29	6477,70	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	600,5	21,01	22,08	81,53	647,77	-

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Голландский) <sup>1</sup>	15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017
2 комплекс	Плов с сухофруктами	200	7,20	13,02	45,26	326,46	Тк№0/17
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>565</b>	<b>18,51</b>	<b>20,69</b>	<b>93,31</b>	<b>635,26</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
Завтрак	Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup>	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
2 комплекс	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	250	17,34	14,22	37,35	350,00	Тк №85 НОВ
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>700</b>	<b>22,27</b>	<b>21,45</b>	<b>79,79</b>	<b>605,60</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
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
2 комплекс	Сырники творожные со сгущенным молоком (200/20)	220	13,75	17,50	60,07	485,00	ТК № С/11
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>575</b>	<b>21,13</b>	<b>22,93</b>	<b>94,27</b>	<b>700,50</b>



Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
2 комплекс	Омлет с помидорами	200	15,24	18,14	9,63	262,74	№417-22
	Сок фруктовый (вишневый) <sup>6</sup>	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) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>650</b>	<b>22,38</b>	<b>19,97</b>	<b>76,89</b>	<b>576,00</b>

Неделя: 1

День: 5

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

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
2 комплекс	Запеканка со свежими плодами	220	7,29	10,98	46,00	297,50	№395
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>610</b>	<b>19,45</b>	<b>18,66</b>	<b>94,35</b>	<b>611,40</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
Завтрак	Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup>	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
2 комплекс	Птица с крупой пшеничной и овощами из духовки	200	16,61	16,04	31,93	344,70	ТК/10
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	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.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>550</b>	<b>21,94</b>	<b>22,87</b>	<b>78,27</b>	<b>611,30</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
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
2 комплекс	Вареники ленивые со сгущенным молоком (190/20)	210	7,35	10,00	49,83	354,00	Тк №5
	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>600</b>	<b>22,56</b>	<b>23,07</b>	<b>95,01</b>	<b>713,85</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
Завтрак	Помидор в нарезке <sup>4</sup>	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
2 комплекс	Омлет натуральный	210	16,75	19,21	24,54	358,20	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) <sup>8</sup>	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>585</b>	<b>22,37</b>	<b>22,13</b>	<b>82,37</b>	<b>641,13</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
Завтрак	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
2 комплекс	Азу из говядины с картофелем	220	16,03	14,45	38,00	347,00	ТК
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>650</b>	<b>21,21</b>	<b>23,65</b>	<b>80,15</b>	<b>712,32</b>	-

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

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Огурец в нарезке <sup>4</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
I комплекс	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1
	Макароны отварные с сыром (Российский) <sup>1</sup>	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.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>990</b>	<b>27,08</b>	<b>27,75</b>	<b>130,62</b>	<b>894,36</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
Обед	Помидор в нарезке <sup>4</sup>	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
I комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) <sup>9</sup>	100	13,86	13,42	7,95	223,70	ТК № О/16
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>930</b>	<b>32,45</b>	<b>30,00</b>	<b>114,64</b>	<b>904,19</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
Обед	Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
1 комплекс	Борщ с картофелем и капустой	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
	Птица, тушеная в сметанном соусе (60/60)	120	13,90	9,40	4,61	200,28	594-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,20	280,44	54-4г-2023
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>910</b>	<b>31,95</b>	<b>29,28</b>	<b>114,68</b>	<b>886,81</b>

Неделя: 1

День: 4

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



Неделя: 1

День: 5

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

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

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
I комплекс	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6с-2022
	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-24м-2022
	Ризотто с овощами	180	4,70	9,57	39,42	253,80	ТК № О/10
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>905</b>	<b>31,67</b>	<b>26,98</b>	<b>124,67</b>	<b>852,86</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
Обед	Салат из квашенной капусты <sup>4</sup>	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
I комплекс	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № 0/11
	Биточек "Эврика" (птица, рыба) <sup>9</sup>	100	9,40	10,00	19,82	222,29	ТК №3/10
	Картофельное пюре	200	4,26	6,94	26,40	185,86	54-11Г-2022
	Компот из кураги <sup>5</sup>	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) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>1020</b>	<b>25,67</b>	<b>27,64</b>	<b>127,39</b>	<b>875,35</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
Обед	Огурец в нарезке <sup>4</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
I комплекс	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Гуляш (говядина) (60/60)	120	16,03	16,90	3,92	196,80	246-2017
	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,27	54-7Г-2022
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5ХН-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пряник) <sup>8</sup>	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>935</b>	<b>31,11</b>	<b>29,36</b>	<b>114,34</b>	<b>903,34</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
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup>	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
1 комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Рыба запечённая "Фиш-ка" <sup>9</sup>	100	11,44	14,30	4,17	237,48	ТК № О/6
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Сок натуральный (абрикосовый) <sup>6</sup>	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) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1015</b>	<b>31,15</b>	<b>31,50</b>	<b>124,72</b>	<b>988,15</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
Обед	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
1 комплекс	Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/15
	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1
	Макароны отварные с сыром (Российский) <sup>1</sup>	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
	Напиток "Ассорти"(вишня) <sup>7</sup>	200	0,24	0,06	18,16	75,46	ТК № О/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>890</b>	<b>26,89</b>	<b>31,52</b>	<b>139,94</b>	<b>935,01</b>	-
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>4765</b>	<b>146,49</b>	<b>147,00</b>	<b>631,06</b>	<b>4554,71</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>953</b>	<b>29,30</b>	<b>29,40</b>	<b>126,21</b>	<b>910,94</b>	-
<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>		<b>9380</b>	<b>298,84</b>	<b>296,86</b>	<b>1238,80</b>	<b>9168,78</b>	-
<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>		<b>938</b>	<b>29,88</b>	<b>29,69</b>	<b>123,88</b>	<b>916,88</b>	-



Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Огурец в нарезке <sup>4</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
2 комплекс	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Отбивная куриная в сырной панировке	120	15,41	17,45	15,83	328,00	№ ТК/5
	Картофель отварной, запеченный с сыром	200	5,99	8,59	31,96	221,00	635-22
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>1030</b>	<b>30,83</b>	<b>31,91</b>	<b>115,89</b>	<b>908,57</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
Обед	Помидор в нарезке <sup>4</sup>	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
2 комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	100	10,22	13,44	9,35	226,70	461-22
	Каша пшеничная вязкая	200	5,44	5,13	28,62	195,00	349-22
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>950</b>	<b>30,59</b>	<b>29,22</b>	<b>115,68</b>	<b>884,39</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
Обед	Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
2 комплекс	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
	Фрикасе из курицы	120	19,98	12,28	21,13	275,00	599-22
	Рагу из овощей	180	3,66	6,46	30,75	205,00	Тк/Р1
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>910</b>	<b>31,74</b>	<b>31,06</b>	<b>118,75</b>	<b>886,09</b>

Неделя: 1

День: 4

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



Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
2 комплекс	Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100	13,58	10,83	25,00	260,00	ТК № О/2
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,00	54-1г-22
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>870</b>	<b>27,15</b>	<b>31,09</b>	<b>119,32</b>	<b>968,60</b>
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>4715</b>	<b>151,12</b>	<b>156,88</b>	<b>605,40</b>	<b>4577,55</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>943</b>	<b>30,22</b>	<b>31,38</b>	<b>121,08</b>	<b>915,51</b>	-

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
2 комплекс	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6с-2022
	Куры запеченные	100	18,57	11,29	12,50	214,80	№568-22
	Рагу из овощей	180	2,74	8,04	32,54	185,00	№334-22
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) <sup>8</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>905</b>	<b>29,08</b>	<b>32,48</b>	<b>116,83</b>	<b>830,33</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
Обед	Салат из квашенной капусты <sup>4</sup>	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
2 комплекс	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Поджарка из рыбы	100	13,20	10,21	5,56	167,00	№500
	Картофель по-деревенски	200	5,46	6,29	43,01	240,00	646-22
	Компот из кураги <sup>5</sup>	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) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>1020</b>	<b>30,67</b>	<b>27,20</b>	<b>129,74</b>	<b>874,20</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
Обед	Огурец в нарезке <sup>4</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
2 комплекс	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Биточки по-белорусски	100	11,34	17,84	15,74	237,10	521-22
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,00	30,12	203,00	ТК
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пряник) <sup>8</sup>	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>935</b>	<b>30,64</b>	<b>30,54</b>	<b>114,28</b>	<b>910,37</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
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup>	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
2 комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Фишболы в томатном соусе (100/20)	120	13,25	11,05	6,40	208,00	№ТК-13
	Картофель фри	200	2,11	9,00	36,11	247,00	№648-22
	Сок натуральный (абрикосовый) <sup>6</sup>	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) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>1055</b>	<b>31,41</b>	<b>31,32</b>	<b>134,08</b>	<b>987,87</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
Обед	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
2 комплекс	Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/15
	Бризоль	120	18,26	12,19	12,83	328,00	№559-22
	Рис припущенный с овощами	200	3,91	8,55	25,44	194,00	ТК№0/11
	Напиток "Ассорти"(вишня) <sup>7</sup>	200	0,24	0,06	18,16	75,46	ТК № О/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>930</b>	<b>31,41</b>	<b>30,38</b>	<b>115,69</b>	<b>922,22</b>	-
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>4845</b>	<b>153,21</b>	<b>151,92</b>	<b>610,62</b>	<b>4524,99</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>969</b>	<b>30,64</b>	<b>30,38</b>	<b>122,12</b>	<b>905,00</b>	-
<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>		<b>9560</b>	<b>304,33</b>	<b>308,80</b>	<b>1216,01</b>	<b>9102,54</b>	-
<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>		<b>956</b>	<b>30,43</b>	<b>30,88</b>	<b>121,60</b>	<b>910,25</b>	-



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
Полдник	Булочка "Домашняя"	80	6,16	5,44	40,70	223,20	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>380</b>	<b>13,76</b>	<b>10,64</b>	<b>59,20</b>	<b>377,40</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
Полдник	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	206,50	ТК № П/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>370</b>	<b>9,43</b>	<b>8,77</b>	<b>57,53</b>	<b>350,10</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
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие (слива) <sup>3</sup>	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>380</b>	<b>10,76</b>	<b>10,29</b>	<b>59,81</b>	<b>379,74</b>	-

Неделя: 1

День: 4

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

поедая: 1  
 День: 5

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

Неделя: 2  
 День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	206,50	ТК № П/7
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>370</b>	<b>11,57</b>	<b>11,19</b>	<b>51,78</b>	<b>353,50</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
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	273,00	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Фрукты свежие (слива) <sup>3</sup>	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>10,85</b>	<b>10,81</b>	<b>47,17</b>	<b>341,90</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
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,54	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>380</b>	<b>9,93</b>	<b>9,31</b>	<b>59,15</b>	<b>365,54</b>	-



поедая: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Расстегай с мясом (говядина)	75	9,43	8,04	22,48	266,64	ТК № П/9
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70		
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	50,90	54-4гн-2022
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>375</b>	<b>11,43</b>	<b>9,54</b>	<b>40,98</b>	<b>47,00</b>	<b>Пром.</b>
					<b>364,54</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
Полдник	Булочка "Домашняя"	80	6,16	5,44	40,70	223,20	ТК № П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00		
	Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20	7,50	116,20	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>380</b>	<b>13,76</b>	<b>10,64</b>	<b>59,20</b>	<b>38,00</b>	<b>Пром.</b>
					<b>377,40</b>	-	
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>1905</b>	<b>57,54</b>	<b>51,49</b>	<b>258,28</b>	<b>1802,88</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>381</b>	<b>11,51</b>	<b>10,30</b>	<b>51,66</b>	<b>360,58</b>	-
<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>		<b>3815</b>	<b>116,07</b>	<b>103,21</b>	<b>534,27</b>	<b>3635,44</b>	-
<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>		<b>381,5</b>	<b>11,61</b>	<b>10,32</b>	<b>53,43</b>	<b>363,54</b>	-

**ПРИМЕЧАНИЕ (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 закладки и энергетической ценности
- <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