



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



«Согласовано»

Директор общеобразовательной организации



О.Н. Воронцова

# 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

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           |
| салат                                      | Яйцо варёное                            | 40               | 4,80                    | 4,00         | 0,30         | 56,60                         | 54-60-2022  |
| основное                                   | комп. 1<br>Каша вязкая молочная из риса | 160              | 4,58                    | 8,27         | 32,70        | 224,00                        | 174-2017    |
|  | комп. 2<br>Каша овсяная на молоке       | 160              | 6,39                    | 9,06         | 24,01        | 203,00                        | 54-9к       |
| дополнение                                 | 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: комплекс 1</b> |   | <b>550</b>       | <b>16,24</b>            | <b>16,15</b> | <b>82,75</b> | <b>542,30</b>                 |             |
| <b>комплекс 2</b>                          |   | <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           |
| салат                                      | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100              | 1,31                    | 3,25         | 6,46         | 60,00                         | 45-2017     |
| основное                                   | комп. 1<br>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      |
|  | комп. 2<br>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                        | 399-22      |
| 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        | 71,70                         | Пром.       |
|  | Хлеб ржаной                              | 20               | 1,20                    | 0,20         | 9,00         | 42,00                         | Пром.       |
| <b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b> |  | <b>630</b>       | <b>26,12</b>            | <b>28,37</b> | <b>80,4</b>  | <b>678,7</b>                  |             |
| <b>комплекс 2</b>                          |  | <b>630</b>       | <b>29,04</b>            | <b>26,63</b> | <b>86,54</b> | <b>702,7</b>                  | -           |



| 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>      |                    | Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup>    | 15                      | 3,48  | 4,43     | 0,00                          | 54,00       | 54-13-2022  |
| <i>основное</i>   | <i>комп.1</i>      | Воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)               | 185                     | 29,94 | 20,47    | 31,06                         | 428,00      | ТК № 3/7    |
|                   | <i>комп.2</i>      | Запеканка "Маковая неженка" со сгущенным молоком (185/15) | 200                     | 13,04 | 9,68     | 24,85                         | 401,00      | ТК № 3/9    |
| <i>дополнение</i> |                    | 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> <i>комплекс 1</i>         | 530                     | 38,22 | 26,895   | 63,66                         | 648,7       |             |
|                   |                    | <i>комплекс 2</i>   | 545                     | 21,32 | 16,105   | 57,45                         | 621,7       | -           |

Неделя: 1

День: 4

| Приём пищи        | Наименование блюда | Вес блюда, грамм                                  | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |             |
|-------------------|--------------------|---|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|-------------|
|                   |                    |   | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |             |
| 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>      | Птица с рисом и овощами                           | 200                     | 14,43 | 25,73    | 31,24                         | 377,00      | ТК 3/8      |
|                   | <i>комп.2</i>      | Плов куриный                                      | 210                     | 28,00 | 14,28    | 39,62                         | 402,00      | ТК          |
| <i>дополнение</i> |                    | 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> <i>комплекс 1</i> | 650                     | 20,3  | 27,2     | 84,56                         | 625,7       |             |
|                   |                    | <i>комплекс 2</i>                                 | 660                     | 33,87 | 15,75    | 92,94                         | 650,7       | -           |

| Приём пищи                          | Наименование блюда              | Вес блюда, грамм                      | Пищевые вещества, грамм |      |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |            |
|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|------|----------|-------------------------------|-------------|------------|
|                                     |                                 |                                       | Белки                   | Жиры | Углеводы |                               |             |            |
| 1                                   | 2                               | 3                                     | 4                       | 5    | 6        | 7                             | 8           |            |
| салат                               | Овощи в нарезке (огурец свежий) | 100                                   | 0,83                    | 0,17 | 2,50     | 14,00                         | 54-2з-2022  |            |
| основное                            | комп.1                          | 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   |
|                                     | комп.2                          | 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   |
| дополнение                          | 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.       |            |
| Итого за рацион питания: комплекс 1 |                                 | 630                                   | 18,19                   | 16,9 | 95,5     | 652,7                         |             |            |
| комплекс 2                          |                                 | 650                                   | 19,84                   | 24,2 | 88,82    | 648,7                         |             |            |

|                                       |            |      |        |        |        |         |   |
|---------------------------------------|------------|------|--------|--------|--------|---------|---|
| 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           |            |
| салат                               | Помидор в нарезке  | 100               | 1,17                    | 0,17  | 3,83     | 21,00                         | 54-3з-2022  |            |
| основное                            | комп.1             | Омлет натуральный | 200                     | 16,20 | 22,30    | 4,40                          | 301,00      | ТК         |
|                                     | комп.2             | Омлет с морковью  | 220                     | 16,28 | 22,00    | 7,59                          | 295,00      | 54-3о-2022 |
| дополнение                          | 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      |            |
| Итого за рацион питания: комплекс 1 |                    | 650               | 25,15                   | 27,21 | 59,61    | 601,7                         |             |            |
| комплекс 2                          |                    | 670               | 25,23                   | 26,91 | 62,8     | 595,7                         |             |            |



| Приём пищи  | Наименование блюда                  | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |              |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|---|-------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|   |                                     |                  | Белки                   | Жиры         | Углеводы     |                               |             |
| 1   | 2                                   | 3                | 4                       | 5            | 6            | 7                             | 8           |
| <i>салат</i>                                      | Овощи в нарезке (огурец свежий)     | 100              | 0,83                    | 0,17         | 2,50         | 14,00                         | 54-23-2022  |
| <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/3      |
|   | <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>                  |             |

| 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                         | 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: комплекс 1</b> | 670                     | 12,14 | 22,95    | 97,25                         | 629,7       |             |
|            |                    | <b>комплекс 2</b>                          | 650                     | 27,72 | 24,63    | 77,17                         | 639,7       |             |

Неделя: 2

День: 5

| Приём пищи                                    | Наименование блюда | Вес блюда, грамм                           | Пищевые вещества, грамм |        |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |             |
|---|--------------------|--|-------------------------|--------|----------|-------------------------------|-------------|-------------|
|   |                    |  | Белки                   | Жиры   | Углеводы |                               |             |             |
| 1   | 2                  | 3  | 4                       | 5      | 6        | 7                             | 8           |             |
| Салат   |                    | Салат из 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      |
| дополнение                                    |                    | Картофельное пюре                          | 180                     | 3,84   | 6,24     | 23,76                         | 167,00      | 54-11г-2022 |
|   |                    | Компот из плодов вишни и яблок             | 200                     | 0,22   | 0,14     | 9,62                          | 41,00       | 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: комплекс 1</b> | 630                     | 13,29  | 25,69    | 93,39                         | 673,7       |             |
|   |                    | <b>комплекс 2</b>                          | 650                     | 26,37  | 31,17    | 64,65                         | 643,7       |             |
| Всего за 5 дней питания:                      |                    | комплекс 1                                 | 3320                    | 101,95 | 124,33   | 428,16                        | 3348,50     | -           |
|   |                    | комплекс 2                                 | 3330                    | 132,45 | 126,18   | 378,42                        | 3263,50     |             |
| Средние показатели за 5 дней питания:         |                    | комплекс 1                                 | 664                     | 20,39  | 24,87    | 85,63                         | 669,70      | -           |
|   |                    | комплекс 2                                 | 666                     | 137,45 | 131,18   | 383,42                        | 3268,50     |             |
| Всего за цикл питания (10 дней):              |                    | комплекс 1                                 | 6310                    | 221,02 | 239,85   | 835,03                        | 6496,60     | -           |
|   |                    | комплекс 2                                 | 6365                    | 254,57 | 241,96   | 778,23                        | 6408,60     |             |
| Средние показатели за цикл питания (10 дней): |                    | комплекс 1                                 | 631                     | 22,10  | 23,98    | 83,50                         | 649,66      |             |
|   |                    | комплекс 2                                 | 636,5                   | 25,46  | 24,20    | 77,82                         | 640,86      | -           |



Неделя: 1  
 День: 1

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

| 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>    |                    |   |                         |       |          |                               |             |            |
| <i>основное</i> | <i>комп.1</i>      | Овощи в нарезке (огурец в нарезке)                | 100                     | 0,83  | 0,17     | 2,50                          | 14,00       | 54-23-2022 |
|                 |                    | Тефтели говядина с рисом (90/30)                  | 120                     | 11,63 | 11,74    | 15,28                         | 213,00      | 544-22     |
|                 | <i>комп.2</i>      | Картофель фри                                     | 180                     | 4,91  | 16,74    | 38,71                         | 325,00      | 648-22     |
|                 |                    | 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       | бхн-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> | 750                     | 22,64 | 30,24    | 109,06                        | 797         |            |
|                 |                    | <i>комплекс 2</i>                                 | 730                     | 23,76 | 18,79    | 96,15                         | 709         | -          |

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>    |                    |   |                         |       |          |                               |             |            |
| <i>основное</i> | <i>комп.1</i>      | Салат из свежих помидоров                         | 100                     | 1,10  | 6,12     | 4,57                          | 78,00       | 23-2017    |
|                 |                    | Рыба, запеченная с сыром                          | 100                     | 24,34 | 10,94    |                               | 196,00      | 453-22     |
|                 | <i>комп.2</i>      | Рис припущенный                                   | 180                     | 4,20  | 5,76     | 42,00                         | 236,00      | 54-7г-2022 |
|                 |                    | Рыба запеченная "Фиш-ка"                          | 100                     | 20,21 | 6,06     | 1,24                          | 140,00      | ТК № 0/6   |
|                 |                    | Ризотто с овощами                                 | 180                     | 4,69  | 9,58     | 39,42                         | 254,00      | ТК № 0/16  |
|                 |                    | 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> | 655                     | 34,96 | 26,48    | 101,46                        | 781         |            |
|                 |                    | <i>комплекс 2</i>                                 | 655                     | 31,32 | 25,42    | 100,12                        | 743         | -          |

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: комплекс 1</b> | <b>750</b>              | <b>30,27</b> | <b>11,8</b>  | <b>114,14</b>                 | <b>682</b>  |             |
|                 |                    | <b>комплекс 2</b>                          | <b>750</b>              | <b>27,54</b> | <b>16,63</b> | <b>96,72</b>                  | <b>646</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           |             |
| <i>салат</i>    |                    | Салат из белокочанной 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      |
|                 | <i>комп. 2</i>     | Рыба, тушенная с овощами                   | 110                     | 10,52        | 5,21         | 4,75                          | 108,00      | 461-22      |
|                 |                    | 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       | 54-2гп-2022 |
|                 |                    | Хлеб пшеничный                             | 50                      | 3,50         | 1,00         | 25,00                         | 120,00      | Пром.7      |
|                 |                    | Хлеб ржаной                                | 30                      | 1,80         | 0,30         | 13,50                         | 63,00       | Пром.6      |
|                 |                    | Фрукты свежие                              | 100                     | 1,10         | 0,30         | 8,90                          | 44,00       | Пром.       |
|                 |                    | <b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b> | <b>760</b>              | <b>34</b>    | <b>15,33</b> | <b>92,34</b>                  | <b>641</b>  |             |
|                 |                    | <b>комплекс 2</b>                          | <b>770</b>              | <b>22,09</b> | <b>15,99</b> | <b>94,09</b>                  | <b>640</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           |          |
| салат                                 |                    | Закуска из моркови                         | 100                     | 0,90   | 8,20     | 4,80                          | 189,00      | Пром.    |
| основное                              | комп.1             | Драчена                                    | 200                     | 22,06  | 24,95    | 9,42                          | 350,00      | 411-2022 |
|                                       | комп.2             | Омлет натуральный                          | 220                     | 18,63  | 26,40    | 4,84                          | 331,00      | ТК       |
|                                       |                    | Компот из клубники                         | 200                     | 0,30   | 0,10     | 1,03                          | 42,00       | бхн-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> комплекс 1 | 680                     | 28,96  | 34,95    | 63,55                         | 811         |          |
|                                       |                    | комплекс 2                                 | 700                     | 25,53  | 36,4     | 58,97                         | 792         | -        |
| Всего за 5 дней питания:              |                    | комплекс 1                                 | 3595                    | 150,83 | 118,8    | 480,55                        | 3712        | -        |
|                                       |                    | комплекс 2                                 | 3605                    | 130,24 | 113,23   | 446,05                        | 3530        |          |
| Средние показатели за 5 дней питания: |                    | комплекс 1                                 | 719                     | 30,166 | 23,76    | 96,11                         | 742,4       |          |
|                                       |                    | комплекс 2                                 | 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           |          |
| салат      |                    | Салат из зеленый с огурцами                | 100                     | 1,03  | 6,03     | 2,14                          | 68,00       | 18-2017  |
| основное   | комп.1             | Паста сливочная с курицей                  | 280                     | 19,02 | 36,00    | 36,72                         | 547,00      | 406-2022 |
|            | комп.2             | 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> комплекс 1 | 760                     | 27,45 | 43,63    | 106,46                        | 927         |          |
|            |                    | комплекс 2                                 | 780                     | 37,71 | 26,02    | 116,31                        | 849         |          |

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           |               |
| салат      |                    | Салат из квашенной капусты                 | 100                     | 1,72  | 5,00     | 8,47                          | 86,00       | 47-2017       |
| основное   | комп. 1            | 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 |
|            | комп. 2            | 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> комплекс 1 | 780                     | 20,52 | 22,33    | 125,25                        | 802         |               |
|            |                    | комплекс 2                                 | 760                     | 41,63 | 39,96    | 107,11                        | 952         | -             |

Неделя: 2  
 День: 3

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда, грамм                           | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |                |
|------------|--------------------|--|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|----------------|
|            |                    |  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |                |
| 1          | 2                  | 3  | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |                |
| салат      |                    | Салат из свежих помидор                    | 100                     | 1,10  | 6,12     | 4,57                          | 78,00       | 23-2017        |
| основное   | комп. 1            | 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       |
|            | комп. 2            | 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> комплекс 1 | 780                     | 30,68 | 28,81    | 127,79                        | 859         |                |
|            |                    | комплекс 2                                 | 770                     | 27,69 | 30,75    | 101,53                        | 792         |                |



Неделя:  
День:

2  
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                                | 200                     | 0,30  | 0,10     | 1,03                          | 43,00       | бхн-22      |
|                 |                    | 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>                                 | 760                     | 34,27 | 31,67    | 75,69                         | 759         |             |

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>     | 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>   | 670                     | 23,16 | 26,59    | 106,29                        | 816         | -           |

|   |            |        |        |        |         |       |   |
|---|------------|--------|--------|--------|---------|-------|---|
| Всего за 5 дней питания:                      | комплекс 1 | - 3750 | 133,64 | 127,43 | 536,7   | 3977  | - |
|   | 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



Прошито, пронумеровано и скреплено печатью  
( ) листов

Директор АНО «Школьное питание»  
*[Signature]* Шевченко М.С.  
« 26 » 09 2024 г.

