



«Согласовано»  
Директор общеобразовательной организации

\_\_\_\_\_

## Основное (организованное)

# Меню для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул

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

Краснодар  
2025

Итого: 1  
Дено: 1

| Продукты питания | Наименование блюда                                           | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|                  |                                                              |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| Завтрак          | 1                                                            | 3                | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |
|                  | Масло сливочное 72,5% жирности                               | 10               | 0,08                    | 7,25  | 0,13     | 66                            | 14-2017     |
|                  | Пшеница из зерна с шелухой (240/10)                          | 250              | 32,25                   | 22,84 | 72,44    | 651                           | 362-2004    |
|                  | Чай с молоком                                                | 200              | 1,60                    | 1,10  | 8,70     | 51                            | 54-474-2022 |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 40               | 2,80                    | 0,80  | 20,00    | 95,6                          | Пром.       |
|                  | Хлеб ржаной                                                  | 20               | 1,20                    | 0,20  | 9,00     | 42                            | Пром.       |
|                  | Фрукты свежие (яблоки) <sup>у</sup>                          | 100              | 0,40                    | 0,40  | 9,80     | 47                            | Пром.       |
|                  | Итого за рацион питания:                                     | 620              | 38,33                   | 32,59 | 125,07   | 953                           | 19-2004     |
|                  | Салат из белокочанной капусты с яблоком <sup>у</sup> (50/10) | 100              | 1,57                    | 4,64  | 12,46    | 84                            | 137-2004    |
|                  | Суп картофельный с мясным фаршем (25/250)                    | 275              | 9,34                    | 6,72  | 20,41    | 181,87                        | ТК № Д/4    |
| Обед             | Рыба запеченная с помидорами (110/10)                        | 120              | 11,43                   | 13,10 | 10,47    | 176                           | ТК № Д/4    |
|                  | Картофельное пюре                                            | 200              | 4,30                    | 6,90  | 26,40    | 186,00                        | 54-11-2022  |
|                  | Сосиски куриные (пересеченные) <sup>у</sup>                  | 200              | 0,60                    | 0,00  | 33,00    | 136                           | 389-2017    |
|                  | Хлеб пшеничный                                               | 60               | 4,20                    | 1,20  | 30,00    | 145                           | Пром.       |
|                  | Хлеб ржаной                                                  | 30               | 1,80                    | 0,30  | 13,50    | 63                            | Пром.       |
|                  | Фрукты свежие (абрикосы) <sup>у</sup>                        | 100              | 0,90                    | 0,10  | 9,00     | 44                            | ТК № Д/6    |
|                  | Вареники с повидлом                                          | 75               | 4,46                    | 2,98  | 44,12    | 222                           | 410-2017    |
|                  | Итого за рацион питания:                                     | 1160             | 38,6                    | 35,94 | 199,36   | 1236                          | -           |
|                  | Всего за день:                                               | 1780             | 76,93                   | 68,53 | 324,43   | 2188,42                       | -           |

Итого: 2  
Дено: 2

| Продукты питания | Наименование блюда                                             | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|                  |                                                                |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| Завтрак          | 1                                                              | 3                | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |
|                  | Сыр Российский 50% жирности <sup>1</sup>                       | 30               | 6,96                    | 8,86  | 0,00     | 108                           | 15-2017     |
|                  | Каши овсяные молотые с маслом сливочным (пшеница) <sup>у</sup> | 230              | 8,22                    | 12,83 | 40,60    | 312                           | 182-2017    |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                     | 200              | 3,16                    | 2,68  | 15,95    | 100,6                         | 379-2017    |
|                  | Хлеб пшеничный                                                 | 40               | 2,80                    | 0,80  | 20,00    | 95,6                          | Пром.       |
|                  | Хлеб ржаной                                                    | 30               | 1,80                    | 0,30  | 13,50    | 63                            | Пром.       |
|                  | Фрукты свежие (персики) <sup>у</sup>                           | 100              | 0,90                    | 0,10  | 9,50     | 45                            | Д/6         |
|                  | Сдоба обыкновенная                                             | 100              | 7,70                    | 6,05  | 39,08    | 261                           | П/8         |
|                  | Итого за рацион питания:                                       | 730              | 31,54                   | 31,62 | 138,63   | 985,45                        | -           |
|                  | Салат из моркови с яблоком (пшеница) <sup>у</sup>              | 100              | 1,30                    | 4,60  | 14,80    | 104                           | 74-2022     |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной           | 285              | 10,10                   | 8,60  | 13,40    | 173                           | 110-2004    |
|                  | Суп из моркови с яблоком (пшеница) <sup>у</sup>                | 120              | 13,00                   | 13,44 | 32,80    | 301                           | ТК № Д/7    |
|                  | Макаронные изделия с мясным соусом                             | 200              | 7,30                    | 10,50 | 40,60    | 261                           | 203-2017    |
|                  | Компот из фруктов                                              | 200              | 1,00                    | 0,10  | 15,70    | 66,9                          | 54-244-2022 |
|                  | Хлеб пшеничный                                                 | 50               | 3,50                    | 1,00  | 25,00    | 119,3                         | Пром.       |
|                  | Хлеб ржаной                                                    | 40               | 2,40                    | 0,40  | 18,00    | 84                            | Пром.       |
|                  | Кондитерское изделие (печенье) <sup>у</sup>                    | 30               | 2,50                    | 4,00  | 17,28    | 130                           | ТК № Д/15   |
|                  | Итого за рацион питания:                                       | 1025             | 41,1                    | 42,64 | 177,58   | 1240                          | -           |
|                  | Всего за день:                                                 | 1755             | 72,64                   | 74,26 | 316,21   | 2225                          | -           |

Медиа: 1  
Днев: 3

| Источники пищи | Наименование блюда                                           | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры           |
|----------------|--------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-----------------------|
|                |                                                              |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |                       |
| 1              | 2                                                            | 3                | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8                     |
| Завтрак        | Салат из свежих помидоров со свежими перцами, маслом (90/10) | 100              | 1,31                    | 5,52  | 4,03     | 71                            | 021-2017, таб. 24     |
|                | Омлет картофельный                                           | 250              | 21,16                   | 30,00 | 5,50     | 375,80                        | 54-10-2002, таб. 1004 |
|                | Каша с молоком                                               | 200              | 4,07                    | 3,54  | 17,58    | 119                           | 382-2017              |
|                | Хлеб пшеничный                                               | 40               | 2,80                    | 0,80  | 20,00    | 95,6                          | Пром.                 |
|                | Хлеб ржаной                                                  | 30               | 1,80                    | 0,30  | 13,50    | 63                            | Пром.                 |
|                | Фрукты свежие (яблоки)¹                                      | 100              | 0,80                    | 0,40  | 7,50     | 41                            | ТК № Д/6              |
|                | Вулкан обжаренный с помидорами                               | 70               | 3,37                    | 5,59  | 37,85    | 207                           | 1021                  |
|                | Итого за рацион питания:                                     | 790              | 37,31                   | 46,45 | 105,96   | 973                           | -                     |
|                | Салат из огурцов со свежими с луком²                         | 100              | 0,85                    | 3,05  | 2,58     | 39                            | 021-2017              |
|                | Суп из овощей                                                | 250              | 2,20                    | 4,40  | 12,40    | 99                            | 135-2004              |
| Обед           | Птица запеченная                                             | 100              | 8,50                    | 4,80  | 36,50    | 205                           | ТК № Д/9              |
|                | Картофель отварной с маслом                                  | 200              | 4,10                    | 15,12 | 32,20    | 242,0                         | 654-2012              |
|                | Сок апельсиновый (апельсиновый)³                             | 200              | 0,60                    | 0,40  | 32,60    | 140                           | 389-2017              |
|                | Хлеб пшеничный                                               | 60               | 4,20                    | 1,20  | 30,00    | 143                           | Пром.                 |
|                | Хлеб ржаной                                                  | 40               | 2,40                    | 0,40  | 18,00    | 84                            | Пром.                 |
|                | Витрусы с творогом                                           | 100              | 12,30                   | 7,30  | 38,90    | 269                           | 410-2007              |
|                | Итого за рацион питания:                                     | 1050             | 35,15                   | 38,67 | 203,18   | 1242                          | -                     |
|                | Всего за день:                                               | 1840             | 72,46                   | 85,12 | 309,14   | 2215                          | -                     |

Медиа: 1  
Днев: 4

| Источники пищи | Наименование блюда                      | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|                |                                         |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| 1              | 2                                       | 3                | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |
| Завтрак        | Салат из свежих огурцов⁴                | 100              | 0,75                    | 6,02  | 2,35     | 67                            | 20-2007     |
|                | Птица с рисом и овощами                 | 250              | 17,37                   | 39,14 | 34,50    | 536                           | ТК № Д/11   |
|                | Чай с сахаром                           | 200              | 0,20                    | 0,00  | 6,50     | 26,8                          | 54-211-2022 |
|                | Хлеб пшеничный                          | 60               | 4,20                    | 1,20  | 30,00    | 143                           | Пром.       |
|                | Хлеб ржаной                             | 40               | 2,40                    | 0,40  | 18,00    | 84                            | Пром.       |
|                | Консервное яблоко (пирожок)⁵            | 25               | 0,55                    | 0,41  | 6,28     | 130                           | Пром.       |
|                | Фрукты свежие (абрикосы)⁶               | 100              | 0,90                    | 0,10  | 9,00     | 44                            | ТК № Д/5    |
|                | Итого за рацион питания:                | 775              | 26,37                   | 47,27 | 106,63   | 1031                          | -           |
|                | Морковь отварная (свежее приготовление) | 100              | 1,40                    | 5,40  | 9,00     | 94                            | 77-2004     |
|                | Борщ "Полный" со сметаной (250/10)      | 260              | 3,23                    | 6,81  | 18,65    | 148                           | ТК № Д/15   |
| Обед           | Рыба запеченная с овощами (110/10)      | 120              | 20,40                   | 10,18 | 1,32     | 235                           | ТК № Д/14   |
|                | Картофельное пюре                       | 180              | 3,84                    | 6,24  | 23,76    | 167,28                        | 54-111-2022 |
|                | Сок апельсиновый (апельсиновый)⁷        | 180              | 1,30                    | 0,36  | 20,52    | 90,36                         | Пром.       |
|                | Хлеб пшеничный                          | 60               | 4,20                    | 1,20  | 30,00    | 143                           | Пром.       |
|                | Хлеб ржаной                             | 40               | 2,40                    | 0,40  | 18,00    | 84                            | Пром.       |
|                | Фрукты свежие (яблоки)⁸                 | 100              | 0,40                    | 0,40  | 9,80     | 47                            | Пром.       |
|                | Булочки "Бриошь"⁹                       | 100              | 4,37                    | 7,30  | 35,00    | 223                           | 471-2003    |
|                | Итого за рацион питания:                | 1140             | 41,54                   | 38,29 | 166,05   | 1232                          | -           |
|                | Всего за день:                          | 1915             | 67,91                   | 85,56 | 272,68   | 2263                          | -           |

Продолжение  
таблицы № 1

| 1       | Продукты питания | Наименование блюда                                            | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------|------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|         |                  |                                                               |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| Завтрак | 1                | 2                                                             | 3                | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |
|         |                  | Сыр Российский 50% жирности <sup>а</sup>                      | 30               | 6,96                    | 8,85  | 0,00     | 108                           | 15-2017     |
|         |                  | Масло сливочное 72,5% жирности                                | 10               | 0,08                    | 7,25  | 0,13     | 66                            | 14-2017     |
|         |                  | Каши жидкие молочные с маслом сливочным (жирная) <sup>а</sup> | 250              | 7,26                    | 12,75 | 38,50    | 299                           | 181-2011    |
|         |                  | Кофейные напитки с молоком                                    | 200              | 3,16                    | 2,68  | 15,95    | 100,6                         | 379-2017    |
|         |                  | Хлеб пшеничный                                                | 50               | 3,50                    | 1,00  | 25,00    | 119,5                         | Пром.       |
|         |                  | Хлеб ржаной                                                   | 30               | 1,80                    | 0,30  | 13,50    | 63                            | Пром.       |
|         |                  | Сдоба обыкновенная                                            | 100              | 7,70                    | 6,05  | 39,08    | 261                           | П/З         |
|         |                  | Итого за рацион питания:                                      | 670              | 30,46                   | 38,88 | 132,16   | 1017,1                        |             |
|         |                  | Салат из белокочанной капусты с яблоком <sup>а</sup> (90/10)  | 100              | 1,57                    | 4,64  | 12,46    | 84                            | 43-2004     |
| Обед    |                  | Суп картофельный с бобовыми                                   | 250              | 6,20                    | 5,60  | 22,30    | 167                           | 179-2004    |
|         |                  | Гречка по-голландски                                          | 120              | 16,01                   | 16,90 | 3,92     | 197                           | 246-2017    |
|         |                  | Макаронные изделия с маслом сливочным                         | 200              | 7,90                    | 10,90 | 40,60    | 261                           | 309-2017    |
|         |                  | Сок томатный (стерилизованный) <sup>а</sup>                   | 200              | 0,60                    | 0,00  | 33,00    | 136                           | 389-2017    |
|         |                  | Хлеб пшеничный                                                | 55               | 3,85                    | 1,10  | 27,50    | 132                           | Пром.       |
|         |                  | Хлеб ржаной                                                   | 40               | 2,40                    | 0,40  | 18,00    | 84                            | Пром.       |
|         |                  | Фрукты свежие (пюре) <sup>а</sup>                             | 100              | 0,90                    | 0,10  | 9,50     | 45                            | Д/В         |
|         |                  | Комбинированное блюдо (пюре) <sup>а</sup>                     | 30               | 2,50                    | 4,00  | 17,28    | 130                           | ТР № Д/15   |
|         |                  | Итого за рацион питания:                                      | 1095             | 41,35                   | 43,24 | 184,56   | 1235                          |             |
|         |                  | Всего за день:                                                | 1765             | 71,81                   | 82,12 | 316,72   | 2253                          |             |

Продолжение  
таблицы № 1

| 1       | Продукты питания | Наименование блюда                                               | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------|------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|         |                  |                                                                  |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| Завтрак | 1                | 2                                                                | 3                | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |
|         |                  | Омлет из картофеля (пюре) с яблоком, маслом <sup>а</sup> (90/10) | 100              | 1,31                    | 0,23  | 4,12     | 24                            | 71-2007     |
|         |                  | Пюре из фруктов                                                  | 250              | 15,69                   | 17,25 | 58,70    | 440                           | ТР № Д/26   |
|         |                  | Хлеб пшеничный                                                   | 200              | 1,60                    | 1,10  | 8,70     | 51                            | 54-478-2022 |
|         |                  | Хлеб пшеничный                                                   | 50               | 3,90                    | 1,00  | 25,00    | 119,5                         | Пром.       |
|         |                  | Хлеб ржаной                                                      | 35               | 2,10                    | 0,35  | 15,75    | 73,5                          | Пром.       |
|         |                  | Фрукты свежие (пюре) <sup>а</sup>                                | 100              | 0,80                    | 0,40  | 7,50     | 41                            | ТР № Д/15   |
|         |                  | Выпечка с творогом                                               | 75               | 9,22                    | 5,48  | 29,18    | 202                           | 410-2007    |
|         |                  | Итого за рацион питания:                                         | 790              | 34,22                   | 25,81 | 148,95   | 951,15                        |             |
|         |                  | Суп из овощей с рисом <sup>а</sup>                               | 100              | 1,03                    | 6,03  | 2,14     | 68,1                          | 18-2017     |
| Обед    |                  | Суп - каша домашняя с фруктами                                   | 250              | 11,84                   | 8,44  | 11,52    | 172                           | 148-2004    |
|         |                  | Бедный салат                                                     | 100              | 15,32                   | 14,12 | 3,45     | 202                           | 493-22      |
|         |                  | Картофель запеченный с луком                                     | 200              | 4,10                    | 6,60  | 32,20    | 242,0                         | 302-165     |
|         |                  | Кисель из ягод свежих                                            | 200              | 0,13                    | 0,04  | 24,53    | 117                           | 350-2017    |
|         |                  | Хлеб пшеничный                                                   | 60               | 4,20                    | 1,20  | 30,00    | 143                           | Пром.       |
|         |                  | Хлеб ржаной                                                      | 40               | 2,40                    | 0,40  | 18,00    | 84                            | Пром.       |
|         |                  | Выпечка "Борок" <sup>а</sup>                                     | 100              | 4,57                    | 7,30  | 35,00    | 223                           | 471-2003    |
|         |                  | Итого за рацион питания:                                         | 1050             | 43,39                   | 44,13 | 156,84   | 1251                          |             |
|         |                  | Всего за день:                                                   | 1840             | 77,61                   | 69,94 | 305,79   | 2202                          |             |

Название:  
Дневник:

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    | Сыр Российский 50% жирности <sup>1</sup>                    | 30               | 6,96                    | 8,85  | 0,00     | 108                           | 15-2017     |
|            | Запеканка "Зебра" с сахарной пудрой                         | 210              | 13,76                   | 20,73 | 53,08    | 534,69                        | ТК № 3/7    |
|            | Кофе/чай напиток с молоком                                  | 200              | 3,16                    | 2,08  | 15,95    | 100,6                         | 379-2017    |
|            | Хлеб пшеничный                                              | 50               | 3,50                    | 1,00  | 25,00    | 119,5                         | Пром.       |
|            | Хлеб ржаной                                                 | 30               | 1,80                    | 0,30  | 13,50    | 63                            | Пром.       |
|            | Фрукты свежие (яблоки) <sup>2</sup>                         | 100              | 0,90                    | 0,10  | 9,00     | 44                            | ТК № Д/6    |
|            | Итого за рацион питания:                                    | 620              | 30,08                   | 33,66 | 116,53   | 970                           |             |
|            | Овощи и зелень (огурцы свежие, зелень) <sup>3</sup> (90/10) | 100              | 0,95                    | 0,14  | 2,41     | 15                            | 17-2017     |
|            | Суп картофельный с грибами <sup>4</sup>                     | 250              | 2,50                    | 3,00  | 18,30    | 113                           | 138-2004    |
|            | Витологи (говядина)                                         | 100              | 15,90                   | 14,40 | 16,00    | 261                           | 431-2004    |
| Обед       | Рыбное филе с картофелем                                    | 200              | 7,30                    | 14,17 | 35,30    | 272                           | ТК № Д/19   |
|            | Сок томатный (пастеризованный) <sup>5</sup>                 | 200              | 0,60                    | 0,00  | 33,00    | 136                           | 389-2017    |
|            | Хлеб пшеничный                                              | 60               | 4,20                    | 1,20  | 30,00    | 143                           | Пром.       |
|            | Хлеб ржаной                                                 | 40               | 2,40                    | 0,40  | 18,00    | 84                            | Пром.       |
|            | Фрукты свежие (яблоки) <sup>2</sup>                         | 100              | 0,40                    | 0,40  | 9,80     | 47                            | Пром.       |
|            | Витологи (говядина)                                         | 70               | 3,37                    | 5,89  | 33,48    | 207                           | 11/7        |
|            | Итого за рацион питания:                                    | 1120             | 39,62                   | 39,6  | 186,29   | 1278,65                       |             |
|            | Всего за день:                                              | 1740             | 69,70                   | 73,26 | 312,82   | 2248                          | -           |

Название:  
Дневник:

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    | Мороженое (сладкое) (пломбир) <sup>1</sup>                        | 100              | 1,40                    | 5,40  | 9,00     | 94                            | 77-2004     |
|            | Чай "Тёплый-Кубанский"                                            | 250              | 18,34                   | 21,10 | 58,16    | 436,0                         | ТК № 3/14   |
|            | Чай с сахаром                                                     | 200              | 0,20                    | 0,00  | 6,50     | 26,8                          | 34-217-2022 |
|            | Хлеб пшеничный                                                    | 40               | 2,80                    | 0,80  | 20,00    | 96                            | Пром.       |
|            | Хлеб ржаной                                                       | 30               | 1,80                    | 0,30  | 13,50    | 63                            | Пром.       |
|            | Витологи с помидорами                                             | 100              | 5,95                    | 3,97  | 58,83    | 296                           | 410-2017    |
|            | Итого за рацион питания:                                          | 720              | 30,49                   | 31,57 | 165,99   | 1012                          | 0           |
|            | Салат из свеклы с зеленым горошком с зеленью <sup>2</sup> (90/10) | 100              | 1,92                    | 4,66  | 8,32     | 90                            | ТК № Д/21   |
|            | Суп картофельный с макаронными изделиями с фазе туринским         | 275              | 7,70                    | 4,40  | 21,20    | 158                           | 140-2004    |
|            | Рыба запеченная с помидорами (10/10)                              | 120              | 14,50                   | 7,68  | 10,47    | 176                           | ТК № Д/5    |
| Обед       | Картофель фри                                                     | 200              | 5,80                    | 21,14 | 67,30    | 478                           | 648-2022    |
|            | Витологи из овощей                                                | 200              | 0,18                    | 0,04  | 12,19    | 51                            | ТК № Д/22   |
|            | Хлеб пшеничный                                                    | 40               | 2,80                    | 0,80  | 20,00    | 96                            | Пром.       |
|            | Хлеб ржаной                                                       | 30               | 1,80                    | 0,30  | 13,50    | 63                            | Пром.       |
|            | Фрукты свежие (персики) <sup>3</sup>                              | 100              | 0,90                    | 0,10  | 9,50     | 45                            | Д/6         |
|            | Бюджетное изделие (печенье) <sup>4</sup>                          | 30               | 2,50                    | 4,00  | 17,28    | 130                           | ТК № Д/15   |
|            | Итого за рацион питания:                                          | 1095             | 38,1                    | 43,12 | 179,76   | 1287,68                       | -           |
|            | Всего за день:                                                    | 1815             | 68,59                   | 74,69 | 345,75   | 2299                          | -           |

Пробная  
длина:

2

4

| Профили питания | Наименование блюд                                             | Вес блюда, грамм | Пищевое вещество, грамм |       |          | Энергетическая<br>ценность, Ккал | № рецептура                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------------------------|
|                 |                                                               |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                                  |                                 |
| 1               | 2                                                             | 3                | 4                       | 5     | 6        | 7                                | 8                               |
| Завтрак         | Салат из свежих помидоров со сладким перцем, зеленью* (90/10) | 100              | 1,31                    | 5,52  | 4,03     | 71                               | (27-2017, таб 24-<br>54-10-2022 |
|                 | Омлет картофельный                                            | 250              | 21,17                   | 30,00 | 5,90     | 375,8                            | 54-10-2022                      |
|                 | Чай с молоком                                                 | 200              | 1,60                    | 1,10  | 8,70     | 51                               | 54-10-2022                      |
|                 | Хлеб пшеничный                                                | 40               | 2,80                    | 0,80  | 20,00    | 96                               | Пром.                           |
|                 | Хлеб ржаной                                                   | 30               | 1,80                    | 0,30  | 13,90    | 63                               | Пром.                           |
|                 | Фрукты свежие (сезонная)*                                     | 100              | 0,80                    | 0,40  | 7,50     | 41                               | Пром.                           |
|                 | Сдоба обыкновенная                                            | 100              | 7,70                    | 6,05  | 46,25    | 261                              | Пром.                           |
|                 | Итого за рацион питания:                                      | 820              | 37,18                   | 44,17 | 105,48   | 959                              | ИВ16                            |
|                 | Салат из белокочанной капусты с зеленью* (90/10)              | 100              | 1,57                    | 4,64  | 12,46    | 84                               | ИВ-2004*                        |
|                 | Борщи "Кубанский" с фасолью со сметаной (250/10)              | 260              | 3,68                    | 4,26  | 15,85    | 113                              | ТК № Д/24                       |
| Обед            | Уха из полдвиги                                               | 100              | 13,36                   | 14,08 | 3,27     | 164                              | ТК № Д/24                       |
|                 | Рис отваренный                                                | 200              | 4,70                    | 6,40  | 46,70    | 262,5                            | 54-7-2022                       |
|                 | Сок натуральной (виноградной)*                                | 200              | 0,60                    | 0,40  | 32,60    | 140                              | 389-2017                        |
|                 | Хлеб пшеничный                                                | 50               | 3,50                    | 1,00  | 25,00    | 119,5                            | Пром.                           |
|                 | Хлеб ржаной                                                   | 40               | 2,40                    | 0,40  | 18,00    | 84                               | Пром.                           |
|                 | Фрукты свежие (апельсины)*                                    | 100              | 0,90                    | 0,10  | 9,00     | 44                               | ТК № Д/16                       |
|                 | Ватрушка с творогом                                           | 100              | 12,30                   | 7,30  | 38,90    | 269                              | 410-2007                        |
|                 | Итого за рацион питания:                                      | 1150             | 43,01                   | 38,58 | 201,78   | 1280                             | -                               |
|                 | Всего за день:                                                | 1970             | 80,19                   | 82,75 | 307,26   | 2239                             | -                               |

Пробная  
длина:

2

5

| Профили питания | Наименование блюд                                          | Вес блюда, грамм | Пищевое вещество, грамм |       |          | Энергетическая<br>ценность, Ккал | № рецептура |
|-----------------|------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|----------------------------------|-------------|
|                 |                                                            |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                                  |             |
| 1               | 2                                                          | 3                | 4                       | 5     | 6        | 7                                | 8           |
| Завтрак         | Запеканка из творога с изюмом и молоком сгущенным (180/20) | 200              | 23,33                   | 14,37 | 55,68    | 483                              | ТК № Д/25   |
|                 | Масло сливочное 72,5% жирности                             | 10               | 0,08                    | 7,25  | 0,13     | 66                               | 14-2017     |
|                 | Кофейный напиток с молоком                                 | 200              | 3,16                    | 2,68  | 15,95    | 100,6                            | Пром.       |
|                 | Хлеб пшеничный                                             | 40               | 2,80                    | 0,80  | 20,00    | 96                               | Пром.       |
|                 | Хлеб ржаной                                                | 30               | 1,80                    | 0,30  | 13,90    | 63                               | Пром.       |
|                 | Фрукты свежие (яблоки)*                                    | 100              | 0,40                    | 0,40  | 9,80     | 47                               | Пром.       |
|                 | Кондитерское изделие (пирожок)*                            | 25               | 0,55                    | 0,41  | 6,82     | 130                              | Пром.       |
|                 | Итого за рацион питания:                                   | 605              | 32,12                   | 26,21 | 121,88   | 985,6                            | -           |
|                 | Омлет в шпротеле (омлетеры свежие, зелень)* (90/10)        | 100              | 1,31                    | 0,23  | 4,12     | 24                               | 71-2007     |
|                 | Суп картофельный с овощами фрикадельками                   | 250              | 7,64                    | 5,50  | 16,70    | 148,8                            | 137-2004    |
| Обед            | Пшеница рваный картофельный                                | 110              | 13,84                   | 15,33 | 9,10     | 230                              | 215-2017    |
|                 | Картофель тушеный                                          | 200              | 4,20                    | 12,80 | 37,02    | 242                              | 216-2004    |
|                 | Сок натуральной (персиковый)*                              | 200              | 0,60                    | 0,00  | 33,00    | 136                              | 389-2017    |
|                 | Хлеб пшеничный                                             | 60               | 4,20                    | 1,20  | 30,00    | 143                              | Пром.       |
|                 | Хлеб ржаной                                                | 40               | 2,40                    | 0,40  | 18,00    | 84                               | Пром.       |
|                 | Булочки "Бриош"*                                           | 100              | 4,37                    | 7,30  | 35,00    | 223                              | 471-2003    |
|                 | Итого за рацион питания:                                   | 1060             | 38,56                   | 42,76 | 182,94   | 1231                             | -           |
|                 | Всего за день:                                             | 1665             | 70,68                   | 68,97 | 304,82   | 2217                             | -           |

Результат:  
Дено:

3  
1

| Игрушки  | Наименование бренда                               | Всего батонов, грамм | Измерение влажности, грамм |       |        | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  |
|----------|---------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|
| 1        | 2                                                 | 3                    | 4                          | 5     | 6      | 7                             | 8            |
| Злаковые | Овесовые и пшеничные (отруби свежие, зерно) 90/10 | 100                  | 0,95                       | 0,14  | 2,41   | 15                            | 71-2017,     |
|          | Пшеница из дробленки                              | 230                  | 15,69                      | 17,25 | 58,70  | 440                           | таб. 24-1994 |
|          | Чай с молоком                                     | 200                  | 1,60                       | 1,10  | 8,70   | 51                            | ТК № Д/26    |
|          | Хлеб пшеничный                                    | 40                   | 2,80                       | 0,80  | 20,00  | 96                            | 34-ПТН-2022  |
|          | Хлеб пшеничный                                    | 35                   | 2,10                       | 0,35  | 15,75  | 73,5                          | Пром.        |
|          | Фрукты свежие (апельсины) 1                       | 100                  | 0,90                       | 0,10  | 9,00   | 44                            | ТК № Д/6     |
|          | Булочки маковые                                   | 70                   | 5,37                       | 5,89  | 33,48  | 207                           | П/7          |
|          | Итого за рацион питания:                          | 775                  | 29,41                      | 25,63 | 148,04 | 926,65                        | -            |
|          | Салат из белокочанной капусты с яблоком (90/10)   | 100                  | 1,57                       | 4,64  | 12,46  | 84                            | 43-2004      |
|          | Суп картофельный с капустой                       | 230                  | 2,25                       | 3,27  | 13,75  | 91                            | 54-66-2022   |
| Овощи    | Овощи из дробленки по-Краснодарски                | 120                  | 14,50                      | 14,53 | 32,82  | 301                           | ТК № Д/28    |
|          | Макаронные изделия с мясным соусом                | 200                  | 7,30                       | 10,50 | 40,60  | 261                           | 309-2017     |
|          | Соевые продукты (тофу) 1                          | 200                  | 0,60                       | 0,40  | 32,60  | 140                           | 389-2017     |
|          | Хлеб пшеничный                                    | 60                   | 4,20                       | 1,20  | 30,00  | 143                           | Пром.        |
|          | Хлеб пшеничный                                    | 40                   | 2,40                       | 0,40  | 18,00  | 84                            | Пром.        |
|          | Хлеб пшеничный                                    | 30                   | 2,50                       | 4,00  | 17,28  | 130                           | Пром.        |
|          | Кокактрисовые изделия (пирожки) 1                 | 1600                 | 35,32                      | 38,94 | 198    | 1237                          | -            |
|          | Итого за рацион питания:                          | 1775                 | 64,73                      | 64,57 | 346    | 2164                          | -            |

Результат:  
Дено:

3  
2

| Игрушки  | Наименование бренда                               | Всего батонов, грамм | Измерение влажности, грамм |       |        | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------|---------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
| 1        | 2                                                 | 3                    | 4                          | 5     | 6      | 7                             | 8           |
| Злаковые | Овесовые и пшеничные (отруби свежие, зерно) 90/10 | 40                   | 4,80                       | 4,00  | 0,30   | 57                            | 54-66-2022  |
|          | Пшеница из дробленки                              | 220                  | 22,80                      | 20,10 | 60,80  | 464                           | ТК № Д/29   |
|          | Чай с молоком                                     | 200                  | 0,89                       | 0,05  | 32,75  | 107                           | ТК № Д/27   |
|          | Хлеб пшеничный                                    | 40                   | 2,80                       | 0,80  | 20,00  | 96                            | Пром.       |
|          | Хлеб пшеничный                                    | 30                   | 1,80                       | 0,30  | 13,50  | 63                            | Пром.       |
|          | Фрукты свежие (яблоки) 1                          | 100                  | 0,90                       | 0,10  | 9,50   | 45                            | ТК № Д/6    |
|          | Кокактрисовые изделия (пирожки) 1                 | 25                   | 0,55                       | 0,41  | 6,82   | 130                           | Пром.       |
|          | Итого за рацион питания:                          | 655                  | 34,54                      | 25,77 | 143,67 | 961,45                        | 71-2007     |
|          | Овощи из дробленки (пшеница, овес, ячмень) 90/10  | 100                  | 1,31                       | 0,23  | 4,12   | 24                            | 130-2004    |
|          | Расходники с топинамбуром                         | 275                  | 9,90                       | 5,90  | 13,60  | 150                           | ТК № Д/31   |
| Овощи    | Булочки маковые                                   | 110                  | 12,46                      | 28,60 | 15,40  | 397                           | 634-2022    |
|          | Картофель отварной с яблоком                      | 180                  | 3,69                       | 5,94  | 28,98  | 217,8                         | 389-2017    |
|          | Соевые продукты (тофу) 1                          | 180                  | 1,30                       | 0,36  | 20,52  | 90                            | Пром.       |
|          | Хлеб пшеничный                                    | 50                   | 3,50                       | 1,00  | 25,00  | 119,5                         | Пром.       |
|          | Хлеб пшеничный                                    | 40                   | 2,40                       | 0,40  | 18,00  | 84                            | Пром.       |
|          | Булочки маковые                                   | 75                   | 4,46                       | 2,98  | 44,12  | 222                           | 410-2017    |
|          | Итого за рацион питания:                          | 1010                 | 39,02                      | 44,81 | 169,74 | 1304,91                       | 0           |
|          | Всего за день:                                    | 1665                 | 73,56                      | 70,58 | 313,41 | 2266                          | -           |

Итого:  
Дневн:

3

| Продукт питания | Наименование блюда                                      | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |        |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептура  |
|-----------------|---------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------|----------|-------------------------------|--------------|
|                 |                                                         |                  | Белки                   | Жиры   | Углеводы |                               |              |
| 1               | 2                                                       | 3                | 4                       | 5      | 6        | 7                             | 8            |
| Закуска         | Мясо кабанчика (собственного производства) <sup>1</sup> | 100              | 1.40                    | 5.40   | 9.00     | 94                            | 71-2004      |
|                 | Сыр Российский 50% жирности <sup>2</sup>                | 30               | 6.96                    | 8.85   | 0.00     | 108                           | 015-2017     |
|                 | Омлет картофельный                                      | 250              | 21.16                   | 30.00  | 5.30     | 375.80                        | 54-16-2022   |
|                 | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200              | 0.30                    | 0.00   | 6.70     | 27.9                          | 54-3716-2022 |
|                 | Хлеб пшеничный                                          | 40               | 2.80                    | 0.80   | 20.00    | 96                            | Пром.        |
|                 | Хлеб ржаной                                             | 20               | 1.20                    | 0.20   | 9.00     | 42                            | Пром.        |
|                 | Фрукты свежие (яблоки) <sup>3</sup>                     | 100              | 0.40                    | 0.40   | 9.80     | 47                            | Пром.        |
|                 | Сдоба обыкновенная                                      | 80               | 6.17                    | 4.84   | 46.20    | 209                           | 1043         |
|                 | Итого за рацион питания:                                | 820              | 40.39                   | 50.49  | 106.2    | 999.7                         | -            |
|                 | Салат из моркови с маслом растительным <sup>4</sup>     | 100              | 1.30                    | 4.60   | 14.80    | 104                           | 74-2022      |
| Овощ            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)       | 260              | 2.30                    | 7.20   | 13.40    | 127                           | 110-2004     |
|                 | Колбаса говяжья                                         | 110              | 16.50                   | 24.20  | 14.32    | 344                           | 268-2017     |
|                 | Рыбное филе с картофелем                                | 200              | 7.30                    | 14.17  | 35.30    | 272                           | ТР № Д/19    |
|                 | Кисель из ягод смородины (клубники) <sup>5</sup>        | 200              | 0.13                    | 0.04   | 24.50    | 117                           | 350-2017     |
|                 | Хлеб ржаной                                             | 40               | 2.40                    | 0.40   | 18.00    | 84                            | Пром.        |
|                 | Хлеб пшеничный                                          | 50               | 3.50                    | 1.00   | 25.00    | 119.5                         | Пром.        |
|                 | Кондитерские изделия (печенье) <sup>6</sup>             | 30               | 2.50                    | 4.00   | 17.28    | 130                           | Пром.        |
|                 | Итого за рацион питания:                                | 990              | 35.93                   | 55.61  | 162.6    | 1297.55                       | -            |
|                 | Всего за день:                                          | 1810             | 76.32                   | 106.10 | 268.80   | 2297                          | -            |

Итого:  
Дневн:

3

| Продукт питания | Наименование блюда                           | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептура |
|-----------------|----------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|                 |                                              |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| 1               | 2                                            | 3                | 4                       | 5     | 6        | 7                             | 8           |
| Закуска         | Салат из огурцов соевых с луком <sup>4</sup> | 100              | 0.85                    | 5.05  | 2.58     | 59                            | 021-2017    |
|                 | Паштет из говядины                           | 225              | 17.21                   | 16.54 | 43.43    | 391.80                        | 54-116-2022 |
|                 | Чай с сахаром                                | 200              | 0.20                    | 0.00  | 6.50     | 26.8                          | 54-706-2022 |
|                 | Хлеб пшеничный                               | 50               | 3.50                    | 1.00  | 25.00    | 119.5                         | Пром.       |
|                 | Хлеб ржаной                                  | 30               | 1.80                    | 0.30  | 13.50    | 63                            | Пром.       |
|                 | Фрукты свежие (апельсины) <sup>5</sup>       | 100              | 0.90                    | 0.10  | 9.00     | 44                            | ТР № Д/6    |
|                 | Витрулы с творогом                           | 100              | 12.30                   | 7.30  | 38.90    | 269                           | 410-2007    |
|                 | Итого за рацион питания:                     | 805              | 36.76                   | 30.29 | 138.91   | 973.2                         | -           |
|                 | Салат из свежих овощей с маслом (50/10)      | 100              | 1.57                    | 4.64  | 12.46    | 84                            | 41-2004     |
|                 | Суп гороховый                                | 250              | 5.30                    | 5.02  | 19.90    | 146                           | 54-8-2022   |
| Овощ            | Картофель по-деревенски                      | 180              | 3.87                    | 13.77 | 40.05    | 300                           | 646-2022    |
|                 | Компот фруктовый                             | 200              | 0.18                    | 0.04  | 12.19    | 51                            | ТХД/Д/22    |
|                 | Хлеб пшеничный                               | 60               | 4.20                    | 1.20  | 30.00    | 143                           | Пром.       |
|                 | Хлеб ржаной                                  | 40               | 2.40                    | 0.40  | 18.00    | 84                            | Пром.       |
|                 | Булочка "Борок" <sup>6</sup>                 | 100              | 4.57                    | 7.30  | 35.00    | 223                           | 471-2003    |
|                 | Итого за рацион питания:                     | 1030             | 35.45                   | 39.92 | 199.43   | 1264.63                       | -           |
|                 | Всего за день:                               | 1835             | 72.21                   | 70.21 | 338.33   | 2238                          | -           |

| Продукты питания | Наименование блюда                                                | Вес блюда, грамм | Пищевые вещества, грамм |       |          | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|
|                  |                                                                   |                  | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                               |             |
| Закусочные       | 1                                                                 | 2                | 3                       | 4     | 5        | 6                             | 7           |
|                  | Орехи сырые <sup>1</sup>                                          | 100              | 0,83                    | 0,17  | 2,50     | 14                            | 54-23-2022  |
|                  | Масло сливочное 72,5 % молочного                                  | 10               | 0,08                    | 7,25  | 0,13     | 66                            | 14-2017     |
|                  | Сметана 10% жирности                                              | 250              | 19,00                   | 39,15 | 48,95    | 536                           | ТК № ДУ12   |
|                  | Чай с молоком                                                     | 200              | 1,60                    | 1,10  | 8,70     | 51                            | 54-411-2022 |
|                  | Хлеб пшеничный                                                    | 40               | 2,80                    | 0,80  | 20,00    | 95                            | Пром.       |
|                  | Хлеб ржаной                                                       | 20               | 1,20                    | 0,20  | 9,00     | 42                            | Пром.       |
|                  | Фрукты свежие (яблоки) <sup>2</sup>                               | 100              | 0,90                    | 0,10  | 9,50     | 45                            | ТК № Д/6    |
|                  | Богаловское изделие (пренинг) <sup>3</sup>                        | 25               | 0,55                    | 0,41  | 6,82     | 130                           | Пром.       |
|                  | Итого за рацион питания:                                          | 745              | 26,96                   | 49,18 | 105,6    | 980,37                        | -           |
| Обед             | Салат из свежих с зеленым горошком с желтком <sup>4</sup> (90/10) | 100              | 1,92                    | 4,66  | 8,32     | 90                            | ТК № ДУ21   |
|                  | Суп-лапша домашняя с фрикадельками                                | 250              | 11,84                   | 8,44  | 11,52    | 172                           | 148-2004    |
|                  | Гуляш из говядины                                                 | 100              | 13,36                   | 14,08 | 3,27     | 164                           | 246-2017    |
|                  | Макаронные изделия с мясным соусом <sup>5</sup>                   | 200              | 7,30                    | 10,50 | 40,60    | 261                           | 309-2017    |
|                  | Соус шурповый (термостатный) <sup>6</sup>                         | 200              | 0,60                    | 0,00  | 33,00    | 136                           | 389-2017    |
|                  | Хлеб пшеничный                                                    | 55               | 3,85                    | 1,10  | 27,50    | 132                           | Пром.       |
|                  | Хлеб ржаной                                                       | 40               | 2,40                    | 0,40  | 18,00    | 84                            | Пром.       |
|                  | Булочки мажорские                                                 | 70               | 5,17                    | 5,89  | 33,48    | 207                           | П/7         |
|                  | Итого за рацион питания:                                          | 1015             | 46,64                   | 45,07 | 175,69   | 1246                          | -           |
|                  | Всего за день:                                                    | 1760             | 73,6                    | 94,25 | 281,29   | 2227                          | -           |

**ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):**

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутопленый), другого наименования; соблюдение норм закладки и энергетической ценности
- 2 - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 3 - замена хлеба фрикадельками и соответствием с рецептом, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 - замена других овощей (свежих или замороженных) и соответствием с рецептом, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 5 - приготовление блюда из любых сырных изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 - приготовление блюда из разных видов или видов или напитков (пшенично-ржаного), при условии отсутствия повторности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 7 - приготовление блюда из разных видов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 8 - замена других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 9 - приготовление блюда из других видов хлеба, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности