



«Утверждено»
Директор
М.С. Мезенко

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное)

Меню

Для организации питания детей начальных классов возрастной группы 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар

2024

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Йогурт варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	150	4,34	7,99	23,91	185,71	175-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		540	16,50	15,67	72,26	499,61

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с огурцами ⁴	60	0,62	3,63	1,28	40,86	18-2017
	Гречка "по - Кубански" (говядина)	150	11,00	12,68	34,90	261,60	ТК №3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		560	15,52	17,51	76,48	489,96	-

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹ Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
		155	10,16	15,30	39,18	394,65	ТК № 3/7
		200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-ЭПН-2022
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
		500	16,44	20,63	71,18	595,25	-
		Итого за рацион питания:					

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Кукуруза сахарная Омлет натуральный Сок фруктовый (вишневый) ⁶ Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (мандарин) ³	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213-2022
		150	12,70	18,00	3,30	225,50	54-10-2022
		200	1,44	0,40	22,80	100,40	Пром.
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
		560	19,44	19,60	63,70	508,90	-
Итого за рацион питания:							

Неделя: 1
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Огурец в нарезке ¹	70	0,58	0,12	1,75	9,92	54-23-2022
	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	150	11,25	12,77	14,19	306,00	ТК № 3/8
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		550	19,21	17,27	65,56	583,36	-
Всего за 5 дней питания:		2710	87,11	90,67	349,18	2677,08	-
Средние показатели за 5 дней питания:		542	17,42	18,13	69,84	535,42	-

Неделя: 2
 День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Ййцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Каша вязкая молочная рисовая	150	4,29	7,75	30,66	210,00	174-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ²	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		540	16,45	15,43	79,01	523,90	-

Неделя: 2
 День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат зеленый с огурцами ⁴	70	0,72	4,24	1,49	47,67	18-2017
	Паста сливочная с курицей	180	11,99	13,58	31,92	292,20	406-2022
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	500	17,01	18,62	77,62	538,37	-

Неделя: 2
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Маковая неженка со сгущенным молоком (140/15)	155	10,13	7,80	28,00	325,50	ТК №3/9
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	500	20,19	16,77	70,38	616,80	-

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8	
	2	75	0,88	0,13	2,88	16,00	54-3з-2022	
		Помидор в нарезке ⁴	150	13,20	15,90	11,25	283,50	345-2004
		Омлет с картошкой (запеченный)	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
		Чай с сахаром и лимоном	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Хлеб ржаной	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	500	18,53	18,78	68,13	561,10	-	
	Итого за рацион питания:							

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8	
	2	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.	
		Закуска из моркови	150	11,48	11,03	28,95	261,23	54-1лм-2022
		Плов из говядины	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
		Чай с сахаром	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Хлеб ржаной	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	540	16,30	16,95	69,18	550,75	-	
	Итого за рацион питания:							

Всего за 5 дней питания:

2580

88,47

86,54

364,31

2790,92

-

Средние показатели за 5 дней питания:

516

17,69

17,31

72,86

558,18

-

Всего за дни питания (10 дней):

5290

175,58

177,21

713,49

5468,00

-

Средние показатели за дни питания (10 дней):

529

17,56

17,72

71,35

546,80

-

Возрастная категория питания: 7-11 лет

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	2	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-23-2022
	Огурец в нарезке ⁴	200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № О/11
	Борщ "Кубанский" с фасолью	90	4,92	6,80	28,64	210,45	ТК № О/1
	Нагетсы куриные	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204-2017
	Макаронны отварные с сыром (Российский) ¹	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-бхн-2022
	Компот из вишни	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Хлеб ржаной	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ²	860	23,79	23,58	115,32	782,55	-
Итого за рацион питания:							

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	2	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-33-2022
	Помидор в нарезке ⁴	225	7,64	5,50	16,70	148,80	137-2004
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	90	12,48	12,08	7,16	201,33	ТК № О/16
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) ⁵	150	3,05	4,94	24,15	181,50	634-2022
	Картофель отварной с зеленью	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) ⁷	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Хлеб ржаной	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	800	28,29	26,38	103,77	803,92	-
Итого за рацион питания:							

Неделя: 1
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидоров ⁴	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,60	4,16	10,48	84,80	110-2004
	Птица, тушенная в сметанном соусе (50/50)	100	11,58	7,83	3,84	166,90	594-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	54-4г-2023
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		790	27,36	24,18	103,17	769,96	-

Неделя: 1
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017
	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
	Виточки (говядина)	90	14,31	12,96	14,40	234,90	451-2004
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	54-11г-2022
	Компот из кураги ⁵	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		765	28,28	27,17	120,43	845,15

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Обед	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	113,70	Пром.	
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96-2017	
	Котлета "Школьная"	90	12,60	9,99	10,89	208,29	347-2018	
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302-2017	
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-2022	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		740	25,25	24,57	100,38	804,89	-
	Всего за 5 дней питания:		3955	132,97	125,88	543,08	4006,47	-
	Средние показатели за 5 дней питания:		791	26,59	25,18	108,62	801,29	-

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Обед	Салат из свежих помидоров ⁴	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23-2017	
	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	74,68	54-6с-2022	
	Шиндель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-24м-2022	
	Ризотто с овощами	150	3,91	7,98	32,85	211,50	ТК № О/10	
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №З/12	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		795	28,29	23,09	113,09	759,51	-

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	2	80	1,37	4,00	6,78	68,56	47-2017
		200	3,12	3,44	12,80	94,40	ТК № О/11
		90	8,46	9,00	17,84	200,06	ТК № З/10
		160	3,41	5,55	21,12	148,69	54-11Г-2022
		200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2ХН-2022
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	890	22,16	23,29	110,74	754,21

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	2	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022
		200	4,24	4,02	15,92	116,80	54-8с-2022
		100	13,36	14,08	3,27	164,00	246-2017
		150	3,50	4,80	35,00	196,90	54-7Г-2022
		180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5ХН-2022
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	775	26,33	24,50	100,69	792,05

Неделя: 2
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ¹	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45-2017	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	148,80	137-2004	
	Рыба запеченная "Фиш-ка" ⁹	90	10,30	12,87	3,75	213,73	ТК № О/6	
	Картофель отварной с зеленью	150	3,05	4,94	24,15	181,50	634-2022	
	Сок натуральный (абрикосовый) ⁶	180	0,90	0,00	22,86	95,40	Пром.	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
	Фрукты свежие (груша) ²	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		865	27,07	26,56	110,64	860,27	-

Неделя: 2
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213-2022
	Рассольник "Южный"	200	2,40	6,60	16,08	108,00	ТК №О/15
	Напиток курдючный	90	4,92	6,80	28,64	210,45	ТК № О/1
	Макаронны отварные с сыром (Российский) ¹	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204-2017
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	180	0,22	0,05	16,34	67,91	ТК № О/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		740	22,89	26,59	121,74	806,06

Всего за 5 дней питания:		4065	126,75	124,03	556,89	3972,10	-
Средние показатели за 5 дней питания:		813	25,35	24,81	111,38	794,42	-
Всего за цикл питания (10 дней):		8020	259,72	249,91	1099,97	7978,57	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		802	25,97	24,99	110,00	797,86	-

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			3,77	7,51	18,07		
			6,12	4,50	9,90		
			0,40	0,30	10,30		
Итого за рацион питания:		340	10,29	12,31	38,27	318,98	-

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,60	5,05	28,70		
			3,16	2,68	15,95		
			0,90	0,20	8,10		
Итого за рацион питания:		360	8,66	7,93	52,75	320,60	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,64	5,03	27,52		
			3,67	3,19	15,82		
			0,90	0,40	7,30		
Итого за рацион питания:		355	9,21	8,62	50,64	321,74	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			7,24	7,81	24,88		
			1,60	1,10	8,70		
			0,40	0,40	9,80		
Итого за рацион питания:		375	9,24	9,31	43,38	302,43	-

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,90	3,63	23,46	157,20	
			5,28	4,56	7,56	91,68	
	Кисломолочный продукт (ряженка)	180					Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	11,08	8,39	39,12	291,88	-

Всего за 5 дней питания:

1770	48,48	46,56	224,16	1555,63	-	
Средние показатели за 5 дней питания:	354	9,70	9,31	44,83	311,13	-

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,60	5,05	28,70	177,00	
			5,22	4,50	7,20	90,00	
	Булочка ванильная	60					ТКС№ П/7
	Кисломолочный продукт (кефир)	180					Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	10,22	9,85	46,20	314,00	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			7,24	7,81	24,88	204,53	
			0,30	0,00	6,70	27,90	
	Котлета куриная, запеченная в тесте	75					ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200					54-3тн-2022
	Кондитерские изделия (печенье) ³	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	305	10,04	11,81	48,86	362,43	-

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	3	4	5	6	7	8
			4,64	5,03	27,52	174,00	
			2,84	2,41	14,36	90,54	
	Пирожок печеный с картофелем	75					406-2017
	Кофейный напиток с молоком	180					379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	355	8,38	7,64	49,98	307,54	-

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
			9,43	8,04	22,48		
			266,64				
Подник	Расстегай с мясом (говядина)	75	1,44	0,99	7,83	45,81	ТКС№ П/9
	Чай с молоком	180	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	Фрукты свежие (слива) ^г	100	11,77	9,43	37,61	353,45	-
	Итого за рацион питания:	355					

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
			3,77	7,51	18,07		
			167,40				
Подник	Булочка "Домашняя"	60	6,12	4,50	9,90	104,58	ТКС№ П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ^г	100	10,29	12,41	37,77	318,98	-
	Итого за рацион питания:	340					

Всего за 5 дней питания:	1695	50,70	51,14	220,42	1656,40	-
Средние показатели за 5 дней питания:	339	10,14	10,23	44,08	331,28	-
Всего за цикл питания (10 дней):	3465	99,18	97,70	444,58	3212,02	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	346,5	9,92	9,77	44,46	321,20	-

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

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