



«Утверждаю»
Директор
«Синдильное питание» М.С. Шевченко

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное)

Меню

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

город Краснодар

2024

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 I комплекс	Сыр твердых сортов в нарезке (Голландский) ¹	15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017	
	Дйно варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022	
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	5,78	10,65	31,88	247,61	175-2017	
	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 (яблесьин) ²	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		605	21,89	22,32	80,23	613,01	-

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 I комплекс	Салат зеленый с овощами ⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017	
	Гречка "по - Кубански" (говядина)	200	14,67	16,90	46,53	348,80	ТК №3/14	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2022	
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
	Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		650	19,60	24,13	88,97	604,40	-

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 I комплекс	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017	
	Воздушная "Зебра" с повидлом (180/20)	200	12,29	18,44	55,35	488,76	ТК № 3/7	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
	Фрукты свежие (манدارин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		555	19,67	23,87	89,55	704,26	-

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	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022	
	Омлет с морковью	200	14,80	20,00	6,90	268,00	54-30-2022	
	Сок фруктовый (вишневый) ⁶	200	1,44	0,40	22,80	100,40	Пром.	
I комплекс	I комплекс	30	Хлеб пшеничный	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			Фрукты свежие (груша) ²	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		650	21,94	21,83	74,16	581,26	-	

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

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	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Йогурт варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022	
	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,72	10,33	40,90	280,00	174-2017	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017	
I комплекс	I комплекс	30	Хлеб пшеничный	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			Фрукты свежие (апельсин) ²	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		590	17,88	18,01	89,25	593,90	-	

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 ¹	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
	Паста сливочная с куррицей	200	13,32	15,08	35,46	324,60	406-2022
	Сок натуральный (яблочный) ²	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		550	18,65	21,91	81,80	591,20	-

Неделя: 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 (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Маковая неженка с повидлом (180/20)	200	12,75	9,72	40,07	410,40	ТК № 3/9
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		550	23,16	18,79	84,95	713,65	-

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Помидор в нарезке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
	Омлет с картофелем (запеченный)	200	17,60	21,20	15,00	378,00	345-2004
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		575	23,22	24,12	72,83	660,93	-

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5

	Наименование продукта	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, Ккал	с/з р/с/п/т/г/л/м
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Плов из говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30	54-11м-2022
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
I комплекс	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ²	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	630	20,48	23,90	80,75	713,62	-

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

Е

- 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 из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторности, с
- 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

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8		
			3,95	3,99	0,00				
			15					51,50	
			200	7,20	13,02			45,26	Тк №0/17
			200	3,16	2,68			15,95	379-2017
			30	2,10	0,60			15,00	Пром.
			20	1,20	0,20			9,00	Пром.
100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.				
Итого за рацион питания:		565	18,51	20,69	93,31	635,26	-		

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры					
			Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8					
			1,03	6,03	2,14			68,10				
			100					88,10				
			250	17,34	14,22			37,35	350,00	Тк №85 НОБ		
			200	0,20	0,00			6,50	26,80	54-2гн-2022		
			30	2,10	0,60			15,00	71,70	Пром.		
			20	1,20	0,20			9,00	42,00	Пром.		
			100	0,40	0,40			9,80	47,00	Пром.		
			Итого за рацион питания:		700			22,27	21,45	79,79	605,60	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	15	4	5	6	7	8
			3,48	4,43	0,00		
Итого за рацион питания:		15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017

Сырники творожные со ступенным молоком (200/20)	220	13,75	17,50	60,07	485,00	ТК № С/11
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:	575	21,13	22,93	94,27	700,50	-

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
	Омлет с помидорами	200	15,24	18,14	9,63	262,74	№417-22
	Сок фруктовый (вишневый) ⁶	200	1,44	0,40	22,80	100,40	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:	650	22,38	19,97	76,89	576,00	-	

Неделя: 1

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
	Омлет в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
	Вок с рыбой и овощами	240	13,80	18,00	40,26	401,13	ТК №6
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:	690	22,41	22,91	94,14	694,60	-	

Всего за 5 дней питания:	3180	106,70	107,95	438,40	3211,96	-
Средние показатели за 5 дней питания:	636	21,34	21,59	87,68	642,39	-

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Запеканка со свежими фруктами	220	7,29	10,98	46,00	297,50	№395
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ^з	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		610	19,45	18,66	94,35	611,40	-

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	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
	Птица с крупной пшеничной и овощами из духовки	200	16,61	16,04	31,93	344,70	ТК/10
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		550	21,94	22,87	78,27	611,30

Неделя: 2

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 (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017	
	Вареники ленивые со ступенным молоком (190/20)	210	7,35	10,00	49,83	354,00	Тк №5	
	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017	
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.	
	Фрукты свежие (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		600	22,56	23,07	95,01	713,85	-

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
	Помидор в нарезке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
	Омлет натуральный	210	16,75	19,21	24,54	358,20	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-31н-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		585	22,37	22,13	82,37	641,13

Неделя: 2

День: 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
	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Азу из говядины с картофелем	220	16,03	14,45	38,00	347,00	ТК
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2пн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.

Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:	650	21,21	23,65	80,15	712,32	-

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

(ДОПУСКАЕТ

- 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 соевых) 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 из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с
- 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

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Неделя: 1
 День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Огулец в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Нагеты куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1
	Макароны отварные с сыром (Российский) ¹	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		990	27,08	27,75	130,62	894,36

Неделя: 1
 День: 2

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	
	Помидор в нарезке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022	
I комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004	
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) ⁹	100	13,86	13,42	7,95	223,70	ТК № О/16	
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022	
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		930	32,45	30,00	114,64	904,19	-

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	I комплекс	2	3	4	5	6	7	8
		Салат из свежих помидоров ⁴	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
		Борщ с картофелем и капустой	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
		Птица, тушеная в сметанном соусе (60/60)	120	13,90	9,40	4,61	200,28	594-2022
		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,20	280,44	54-4г-2023
		Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.		
Итого за рацион питания:		910	31,95	29,28	114,68	886,81	-	

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед	I комплекс	1	2	3	4	5	6	7	8
		Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017	
		Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022	
		Выточка (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004	
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-2022	
		Компот из курага ⁵	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-2022	
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
		Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.	
		Итого за рацион питания:		915	32,20	31,96	134,12	959,18	-

Неделя: 1

День: 5

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	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.	
		250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017	
		Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	12,10	231,43	347-2018
		Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,50	302-2017
		Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-2022
I комплекс		40	2,80	0,80	20,00	95,60	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:		870	28,67	30,88	113,68	969,53	-	

Всего за 5 дней питания:

4615

152,35

149,87

607,74

4614,07

-

Средние показатели за 5 дней питания:

923

30,47

29,97

121,55

922,81

-

Неделя: 2

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	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017	
		250	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6с-2022	
		Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,52	54-24м-2022
		Ризотто с овощами	180	4,70	9,57	39,42	253,80	ТК № О/10
		Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
I комплекс		40	2,80	0,80	20,00	95,60	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:		905	31,67	26,98	124,67	852,86	-	

Неделя: 2
 День: 2

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 квашенной капусты ⁴	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
	Ворш "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Биточек "Эврика" (птица, рыба) ⁹	100	9,40	10,00	19,82	222,29	ТК №3/10
	Картофельное пюре	200	4,26	6,94	26,40	185,86	54-11Г-2022
	Компот из кураги ²	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		1020	25,67	27,64	127,39	875,35	-

Неделя: 2
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Огурец в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Гуляш (говядина) (60/60)	120	16,03	16,90	3,92	196,80	246-2017
	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,27	54-7Г-2022
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
Итого за рацион питания:		935	31,11	29,36	114,34	903,34	-

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	1	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴		100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)		275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Рыба запечённая "Филл-ка" ⁹		100	11,44	14,30	4,17	237,48	ТК № О/6
	Картофель отварной с зеленью		180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Сок натуральный (абрикосовый) ⁶		200	1,00	0,00	25,40	106,00	Пром.
	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³		100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		1015	31,15	31,50	124,72	988,15	-	

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	1	2	3	4	5	6	7	8
	Кукуруза сахарная		100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
	Рассолыник "Южный"		250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/15
	Нагетсы куриные		100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1 ,
	Макаронны отварные с сыром (Российский) ¹		180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷		200	0,24	0,06	18,16	75,46	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:		890	26,89	31,52	139,94	935,01	-	
Всего за 5 дней питания:		4765	146,49	147,00	631,06	4554,71	-	
Средние показатели за 5 дней питания:		953	29,30	29,40	126,21	910,94	-	
Всего за цикл питания (10 дней):		9380	298,84	296,86	1238,80	9168,78	-	

Средние показатели за цикл питания (10 дней):	938	29,88	29,69	123,88	916,88	-
---	-----	-------	-------	--------	--------	---

ДОПУСКАЕТ

- 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 из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением
- 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

Возрастная категория питания: 12+ лет

Неделя: 1

День: 1

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
	Огурец в нарезке ¹	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Отбивная куриная в сырной панировке	120	15,41	17,45	15,83	328,00	№ ТК/5
	Картофель отварной, запеченный с сыром	200	5,99	8,59	31,96	221,00	635-22
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		1030	30,83	31,91	115,89	908,57

Неделя: 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	
	Помидор в нарезке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022	
2 комплекс	2	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	100	10,22	13,44	9,35	226,70	461-22	
	Рыба, тушенная с овощами (горбуша)	200	5,44	5,13	28,62	195,00	349-22	
	Каша пшеничная вязкая	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	950	30,59	29,22	115,68	884,39	-	
	Итого за рацион питания:		950	30,59	29,22	115,68	884,39	-

Неделя: 1

1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидоров ¹	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
2 комплекс	Фрикасе из курицы	120	19,98	12,28	21,13	275,00	599-22
	Рагу из овощей	180	2,74	8,04	32,54	185,00	№334-22
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	910	30,82	32,64	120,54	866,09	-

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
2 комплекс	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Говядина в кисло-сладком соусе	120	14,60	14,30	9,86	195,00	№ТК 12
	Рис припущенный	200	4,67	6,40	29,75	224,00	№ТК 13
	Компот из кураги ⁵	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2жн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) ⁸	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	955	31,73	32,02	133,97	949,90	-

Неделя: 1

День: 5

Дата	Питание на рабочем месте	Состояние

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

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
			1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
Обед	Салат из свежих помидоров ⁴	100	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6с-2022
	Суп картофельный с клецками	250	18,57	11,29	12,50	214,80	№568-22
2	комплекс	100	Куры запеченные			32,54	185,00
			Рагу из овощей			0,10	73,89
			Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) ⁷			0,80	95,60
			Хлеб пшеничный			9,00	42,00
			Хлеб ржаной			5,69	48,00
			Кондитерские изделия (вафли) ⁸			29,08	830,33
Итого за рацион питания:		905	29,08	32,48	116,83	830,33	-

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8

1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из квашенной капусты ⁴	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Поджарка из рыбы	100	13,20	10,21	5,56	167,00	№6500
	Картофель по-деревенски	200	5,46	6,29	43,01	240,00	646-22
	Компот из кураги ⁵	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-2022
2 комплекс	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	1020	30,67	27,20	129,74	874,20	-

Неделя: 2

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
	Огулец в нарезке ¹	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2з-2022
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Биточки по-белорусски	100	11,34	17,84	15,74	237,10	521-22
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,00	30,12	203,00	ТК
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	54-5хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пряник) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	935	30,64	30,54	114,28	910,37	-

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 ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004	
	Финболы в томатном соусе (100/20)	120	13,25	11,05	6,40	208,00	№ТК-13	
	Картофель фри	200	2,11	9,00	36,11	247,00	№648-22	
	Сок натуральный (абрикосовый) ⁶	200	1,00	0,00	25,40	106,00	Пром.	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
	Фрукты свежие (груша) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		1055	31,41	31,32	134,08	987,87	-
	Неделя: 2							

День: 5

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	
	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022	
	Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №0/15	
	Бризоль	120	18,26	12,19	12,83	328,00	№559-22	
	Рис припущенный с овощами	200	3,91	8,55	25,44	194,00	ТК№0/11	
	Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷	200	0,24	0,06	18,16	75,46	ТК № 0/8	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		930	31,41	30,38	115,69	922,22	-
	Всего за 5 дней питания:		4845	153,21	151,92	610,62	4524,99	-
Средние показатели за 5 дней питания:		969	30,64	30,38	122,12	905,00	-	
Всего за цикл питания (10 дней):		9560	304,33	308,80	1216,01	9102,54	-	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		956	30,43	30,88	121,60	910,25	-	

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 из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторности, с соблюдением

- 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

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		
			Булочка "Домашняя"	80	6,16	5,44		40,70	ТК №П/6
			Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00		11,00	Пром.
			Фрукты свежие (мандарин) ^з	100	0,80	0,20		7,50	Пром.
Итого за рацион питания:		380	13,76	10,64	59,20	377,40	-		

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		
			Булочка ванильная	70	5,37	5,89		33,48	ТК№ П/7
			Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68		15,95	100,60
			Фрукты свежие (апельсин) ^з	100	0,90	0,20		8,10	43,00
Итого за рацион питания:		370	9,43	8,77	57,53	350,10	-		

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		
			Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70		36,69	232,00
			Какао с молоком	180	3,67	3,19		15,82	106,74
			Фрукты свежие (слива) ^з	100	0,90	0,40		7,30	41,00
Итого за рацион питания:		380	10,76	10,29	59,81	379,74	-		

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
			Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	

Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2022
Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:	400	11,65	11,91	51,67	370,90	-

Неделя: 1
День: 5

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

Возрастная категория питания: 7-11 лет

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	1	3	4	5	6	7	8	
	2	70	5,37	5,89	33,48	206,50		
	Булочка ванильная	200	5,80	5,00	8,00	100,00		Пром.
	Кисломолочный продукт (кефир)	100	0,40	0,30	10,30	47,00		Пром.
Фрукты свежие (груша) ³		100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.	
Итого за рацион питания:		370	11,57	11,19	51,78	353,50	-	

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Полдник	1	3	4	5	6	7	8	
	2	100	9,65	10,41	33,17	273,00		
	Коплета куринная, запеченная в тесте	200	0,30	0,00	6,70	27,90		ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	100	0,90	0,40	7,30	41,00		Пром.
Фрукты свежие (слива) ³		100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.	
Итого за рацион питания:		400	10,85	10,81	47,17	341,90	-	

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
	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,54	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		380	9,93	9,31	59,15	365,54	-

Неделя: 2
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
	Расстегай с мясом (говядина)	75	9,43	8,04	22,48	266,64	ТКС№ П/9
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-ЛП-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		375	11,43	9,54	40,98	364,54	-

Неделя: 2
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
	Булочка "Домашняя"	80	6,16	5,44	40,70	223,20	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	Пром.
	Фрукты свежие (манго) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		380	13,76	10,64	59,20	377,40	-

Всего за 5 дней питания:		1905	57,54	51,49	258,28	1802,88	-
Средние показатели за 5 дней питания:		381	11,51	10,30	51,66	360,58	-
Всего за цикл питания (10 дней):		3815	116,07	103,21	534,27	3635,44	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		381,5	11,61	10,32	53,43	363,54	-

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 нных 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 из разных плодов или ягод или напиток витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 7 - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 8 - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 9 - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности