



Разработано АНО «Школьное питание»

Утверждено

Директор «Школьное питание»

М.С. Шевченко



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное) Меню (стол свободного выбора)

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

2024

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	
		Овощи в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
основное	компл.1	Пшеница из курицы	100	19,20	4,26	13,46	169,00	54-24м-2022
		Картофель по-деревенски	180	4,91	5,66	38,71	225,00	646-202
		Котлета рубленая (куриная)	100	17,54	8,51	10,99	191,00	К/1
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
		Напиток "Ассорти"	200	0,23	0,11	15,67	65,00	ТК №О/8
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		750	30,27	11,8	114,14	682		
		750	27,54	16,63	96,72	646		

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	
		Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	компл.1	Рыба, запеченная с картофелем по русски	280	26,09	10,48	31,98	327,00	449-22
		Рыба, тушеная с овощами	110	10,52	5,21	4,75	108,00	461-22
		Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
		Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гн-2022
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		Итого за рацион питания:		760	34	15,33	92,34	641
		770	22,09	15,99	94,09	640		

Неделя: 1
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
		Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
основное	компл.1	Драчена	200	22,06	24,95	9,42	350,00	411-2022
		Омлет натуральный	220	18,63	26,40	4,84	331,00	ТК
		Компот из клубники	200	0,30	0,10	1,03	42,00	6хн-22
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		комплес 1	680	28,96	34,95	63,55	811	
		комплес 2	700	25,53	36,4	58,97	792	-
Всего за 5 дней питания:		комплес 1	3505	150,83	118,8	480,55	3712	
		комплес 2	3605	130,24	113,23	446,05	3530	
Средние показатели за 5 дней		комплес 1	719	30,166	23,76	96,11	742,4	
		комплес 2	721	26,048	22,646	89,21	706	

Неделя: 2
 День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
		Салат из зеленых с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
основное	компл.1	Паста сливочная с курицей	280	19,02	36,00	36,72	547,00	406-2022
		Котлета рубленая (куриная)	120	21,05	10,21	13,19	229,00	К/1
		Макаронн.запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
		Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
	Итого за рацион питания:	комплес 1	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		комплес 2	760	27,45	43,63	106,46	927	
		комплес 2	780	37,71	26,02	116,31	849	

Неделя: 2
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	Овощи в нарезке (огурец свежий)	3	4	5	6	7	8		
		Салат		0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022	
		компл. 1	280	24,93	16,12	19,83	324,00	ТК ПК/376	
		компл. 2	280	27,44	29,70	23,86	472,00	54-28м-2022	
		Жаркое по-домашнему из курицы		200	0,30	0,10	1,03	43,00	ТК/6
		Компот из клубники		50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
		Хлеб пшеничный		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
		Хлеб ржаной		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		Фрукты свежие		760	31,76	18,09	71,66	611	
		Итого за рацион питания:		760	34,27	31,67	75,69	759	
			комплекс 2						

Неделя: 2
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	Кукуруза сахарная	3	4	5	6	7	8		
		салат		2,00	0,33	10,17	52,00	54-213-2022	
		компл. 1	200	13,07	10,06	36,12	419,00	ТК №3/9	
		компл. 2	200	13,00	22,08	36,87	457,00	ТК №0/7	
		Запеканка воздушная "Зебра" со сметаной (190/10)		200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
		Кофейный напиток с молоком		40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
		Хлеб пшеничный		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.7
		Хлеб ржаной		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		Фрукты свежие		670	23,23	14,57	105,54	778	
		Итого за рацион питания:		670	23,16	26,59	106,29	816	
			комплекс 1						
			комплекс 2						

	комплекс 1	3750	133,64	127,43	536,7	3977	-
Всего за 5 дней питания:	комплекс 2	3740	164,46	154,99	506,93	4168	
	комплекс 1	750	26,728	25,486	107,34	795,4	-
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 2	748	32,892	30,998	101,386	833,6	
	комплекс 1	7345	284,47	246,23	1017,25	7689	-
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 2	7345	294,7	268,22	952,98	7698	
	комплекс 1	734,5	28,447	24,623	101,725	768,9	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 2	734,5	29,47	26,822	95,298	769,8	-

(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 повторяемости, с соблюдением норм
- 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			
1	2	3	4	5	6	7	8	
								3
салат	Дйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022	
		компл. 1	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
основное	Каша вязкая молочная из риса	160	6,39	9,06	24,01	203,00	54-9к	
								компл. 2
дополнение	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	Пром.	
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	550	16,24	16,15	82,75	542,30	-
		550	18,05	33,09	74,06	521,30	-	

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	
								3
салат	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017	
		компл. 1	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
основное	Котлета "Московская"	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22	
		компл. 2	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
дополнение	Макаронн., запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3гн-2022
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	630	26,12	28,37	80,4	678,7	-
		630	29,04	26,63	86,54	702,7	-	

Неделя: 1

День: 3

1

3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
салат		15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-13-2022
	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ¹						
основное	компл. 1	185	29,94	20,47	31,06	428,00	ТК № 3/7
	компл. 2	200	13,04	9,68	24,85	401,00	ТК № 3/9
Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)							
Запеканка "Маковая неженка" со ступенным молоком (185/15)							
дополнение	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4н-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	530	38,22	26,895	63,66	648,7	
		545	21,32	16,105	57,45	621,7	-
		КОМПЛЕКС 2					

Неделя: 1

День: 4

1

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
салат		100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-33-2022
	Помидор в нарезке						
основное	компл. 1	200	14,43	25,73	31,24	377,00	ТК 3/8
	компл. 2	210	28,00	14,28	39,62	402,00	ТК
Плов куриный							
дополнение	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,69	67,00	54-2н-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		650	20,3	27,2	84,56	625,7	
		660	33,87	15,75	92,94	650,7	-
		КОМПЛЕКС 2					

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		
			Огурец-в нарезке	100	0,83	0,17		2,50	14,00
основное	компл. 1	100	Биточек "Свярика" (птица, рыба)	9,40	10,00	19,82	222,00	ТК № 3/10Н	
			Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
дополнение	компл. 2	120	Котлета "Дружба" (птица, рыба)	9,32	15,50	15,16	237,00	ТК О-16	
			Картофель отварной запеченный с сыром	180	5,39	7,73	26,96	199,00	635-2022
Итого за рацион питания:	комплекс 1	630	Сок натуральный	1,00		20,20	85,00	Пром.	
			Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			Итого за рацион питания:	650	19,84	24,2	88,82	648,7	
			комплекс 2						
Всего за 5 дней питания:			2990	119,07	115,52	406,87	3148,10	-	
Средние показатели за 5 дней питания:			3035	122,12	115,78	399,81	3145,10		
			598	23,81	23,10	81,37	629,62		
			607	24,42	23,16	79,96	629,02	-	

Неделя: 2
 День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	2	3	4	5	6	7	8		
			Помидор в нарезке	100	1,17	0,17		3,83	21,00
основное	компл. 1	200	Омлет натуральный	16,20	22,30	4,40	301,00	ТК	
			Омлет с морковью	220	16,28	22,00	7,59	295,00	54-30-2022
дополнение	компл. 2	200	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017	
			Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
			Итого за рацион питания:	650	25,15	27,21	59,61	601,7	
			комплекс 2						
			670	25,23	26,91	62,8	595,7		

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	1	3	4	5	6	7	8
	2	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
основное	компл. 1	Огурец в нарезке	17,49	15,84	17,60	287,00	451-2004
		Биточек (говядина)	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/3
	компл. 2	Котлета "Московская"	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
		Картофельное пюре	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11-2022
дополнение	компл. 1	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК 3/12
		Хлеб пшеничный	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	24,99	28,08	88,69	705,7	
		комплекс 2	23,28	23,24	78,24	609,7	

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Салат	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
основное	компл. 1	Закуска из моркови	14,88	2,71	10,98	128,00	470-22
		Тфтели рыбные	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	компл. 2	Макаронны отварные с томатом	17,87	5,05	12,00	165,00	471-2022
		Финболы	6,48	5,88	39,36	236	54-11-2022
дополнение	комплекс 1	Макаронны отварные	0,20		6,50	27,00	54-21-2022
		Чай с сахаром	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
		Хлеб пшеничный	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		Хлеб ржаной	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		Фрукты свежие	26,38	20,4	89,22	737,7	
Итого за рацион питания:		730	29,85	20,23	95,56	774,7	
		комплекс 2	29,85	20,23	95,56	774,7	

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
Салат		100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
Салат из белокачанной капусты с морковью							
основное	компл. 1	220	6,13	18,60	51,19	384,00	ТК № 3/14
	компл. 2	200	21,71	20,28	31,11	394,00	443-04
Плов из говядины							
дополнение	Чай с сахаром и лимоном		0,30		6,70	28,00	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный		30	2,10	0,60	15,00	Пром.
	Хлеб ржаной		20	1,20	0,20	9,00	Пром.
	Фрукты свежие		100	1,10	0,30	8,90	Пром.
	Итого за рацион питания:		670	12,14	22,95	97,25	629,7
		650	27,72	24,63	77,17	639,7	

Неделя: 2
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Салат		100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017	
Салат из зеленый с огурцами								
основное	компл. 1	100	5,47	7,55	31,82	234,00	ТК № О/1	
	компл. 2	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/3	
Картофель фри								
дополнение	Фрикассе из курицы		120	17,98	17,96	5,13	254,00	599-22
	Картофельное пюре		180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-1г-2022
	Компот из яблок и вишни		200	0,22	0,14	9,62	41,00	5хн-22
	Хлеб пшеничный		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		630	13,29	25,69	93,39	673,7		
		650	26,37	31,17	64,65	643,7		
Всего за 5 дней питания:		3320	101,95	124,33	428,16	3348,50	-	
Средние показатели за 5 дней питания:		3330	132,45	126,18	378,42	3263,50	-	
Средние показатели за 5 дней питания:		664	20,39	24,87	85,63	669,70	-	
Всего за цикл питания (10 дней):		6310	137,45	131,18	383,42	3268,50	-	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		6365	221,02	239,85	835,03	6496,60	-	
		631	254,57	241,96	778,23	6408,60	-	
		631	22,10	23,98	83,50	649,66	-	
		636,5	25,46	24,20	77,82	640,86	-	

12

(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 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