



«Утверждено»
Директор В.А. Красноделов

«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

2025

Итого: 1
Днев: 1

Предыдущий прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Сыр твердых сортов в масле (Толмаженский) ^у	15	3,95	3,99	0,00	51,40	15-2017
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Каша овсяная молочная из риса и пшена с маслом	200	5,78	10,65	31,88	247,61	175-2017
	Каша пшеничная с медом	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 (яблоки) ^у	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	605	21,89	22,32	80,23	613,01	-

Итого: 1
Днев: 2

Предыдущий прием 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 зеленый с огурцами ⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
	Гречка "го - Кубасов" ⁴ (топленая)	200	14,67	15,30	46,53	348,80	TK №3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-211-2022
	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 (яблоки) ^у	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	650	19,60	22,53	88,97	604,40	-

Итого: 1
Днев: 3

Предыдущий прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Сыр твердых сортов в масле (Поспеловский) ^у	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Водочная "Яблоня" с медом (180/20)	200	12,29	17,44	55,35	463,00	TK № 3/14
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-311-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ^у	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	555	19,67	22,87	89,55	678,50	-

Итого: 1
Дней: 4

Проблема питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
1 комплекс	2	3	4	5	6	7	8			
			100	2,00	0,33			10,16	52,16	54-21-2022
			200	14,80	20,00			9,80	268,00	Тх №22
			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	0,40	0,30			10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		650	21,94	21,83	77,06	581,26	-			

Итого: 1
Дней: 5

Проблема питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура			
			Белки	Жиры	Углеводы					
1 комплекс	2	3	4	5	6	7	8			
			100	0,83	0,17			2,50	14,17	54-2а-2022
			200	13,51	17,02			24,92	385,00	Тх №17/11
			200	4,08	3,54			17,58	118,60	382-2017
			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:		650	22,12	21,93	78,80	678,47	-			
Итого за 5 дней питания:		3110	105,22	111,48	414,61	3155,64	-			
Средние показатели за 5 дней питания:		622	21,04	22,30	82,92	631,13	-			

Итого: 2
Дней: 1

Проблема питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура			
			Белки	Жиры	Углеводы					
1 комплекс	2	3	4	5	6	7	8			
			40	4,80	4,00			0,30	56,60	54-6а-2022
			200	6,90	12,00			40,90	280,00	Тх К/21
			200	3,16	2,68			15,95	100,60	379-2017
			30	2,10	0,60			15,00	71,70	Пром.
			20	1,20	0,20			9,00	42,00	Пром.
			100	0,90	0,20			8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		590	19,06	19,68	89,25	593,90	-			

Неделя: 2
День: 2

Источники пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат капустный с огурцами ⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
	Пирог савоয়ারе с крупами	200	13,32	15,08	35,46	324,60	406-2022
/ коллегам	Соединительный (сдобный) ⁵	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

Источники пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Сыр твердый соевый в пармезане (Российский) ⁴	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	Мясная нарезка с колбасой (180/20)	200	11,50	9,72	40,07	374,50	ТК № 30/16
/ коллегам	Каваро с колбасой	200	4,08	3,34	17,58	118,60	382-2017
	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.
	Фрукты свежие (брусника) ⁵	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	550	21,91	18,79	84,95	677,75	-

Неделя: 2
День: 4

Источники пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			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 (пшеничный)	200	15,60	19,20	18,00	378,00	ТК О/17
/ коллегам	Чай с сахаром в пивном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-37н-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	17,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (прис) ⁵	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
Итого за рацион питания:	575	21,22	22,12	77,83	660,93	-	

Неделя: 2
День: 5

Источники пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Завушкин из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Пирог по голландии	200	15,30	13,30	38,60	312,00	ТК № 1/8
/ коллегам	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2-тн-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 (манголан) ⁵	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:	630	20,48	22,50	80,75	677,32	-	
Всего за 5 дней питания:		2895	101,32	105,00	414,58	3201,10	-
Средние показатели за 5 дней питания:		579	20,26	21,00	82,92	640,22	-
Всего за дека питания (10 дней):		6005	206,54	216,47	829,19	6356,74	-
Средние показатели за дека питания (10 дней):		600,5	20,65	21,65	82,92	635,67	-

Неделя: 1		День: 1		Питательные вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки	Жиры	Углеводы			
			4	5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке (Толвинский) ^У	15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017	
	Плов с сухофруктами	200	7,20	13,02	45,26	326,46	ТК№0/17	
2 комплект	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 (яблони) ^У	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		Питательные вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки	Жиры	Углеводы			
			4	5	6	7	8	
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	
	Говядина, запеченная с майонезом и сыром	250	17,34	14,22	37,35	350,00	ТК №85 НОБ	
2 комплект	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-279-2022	
	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) ^У	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
Итого за рацион питания:		700	22,27	21,45	79,79	605,60	-	

Неделя: 3		День: 3		Питательные вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Белки	Жиры	Углеводы			
			4	5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ^У	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017	
	Сырники творожные со ступенчатым молоком (200/20)	220	13,75	17,50	60,07	455,00	ТК № С/12	
2 комплект	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-379-2022	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
	Фрукты свежие (яблони) ^У	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.	
Итого за рацион питания:		575	21,13	22,93	94,27	670,50	-	

Неделя: 1
День: 4

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
2 комплекс	1	3	4	5	6	7	8	
			Курочка с сахарной	2,00	0,33	10,16	52,16	54-219-2022
			Омлет с помидорами	15,24	18,14	9,63	262,74	№417-22
			Сок фруктовый (вишневый) ⁹	1,44	0,40	22,80	100,40	Пром.
			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:	Итого за рацион питания:	650	22,38	19,97	76,89	576,00	-	

Неделя: 1
День: 5

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 комплекс	1	3	4	5	6	7	8		
			Отруби в нарезке ⁴	0,83	0,17	2,50	14,17	54-29-2022	
			Вос с рыбой и овощами	13,80	18,00	40,26	380,50	TK №6	
			Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017	
			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:	22,41	22,91	94,14	673,97	-	
			Итого за 5 дней питания:	106,70	107,95	438,40	3161,33	-	
			Средние показатели за 5 дней питания:	636	21,34	21,59	87,68	632,27	-

Неделя: 2
День: 1

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
2 комплекс	1	3	4	5	6	7	8	
			Яйцо вареное	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
			Запеканка со свежими плодами	7,29	10,98	46,00	297,50	№395
			Кофейный напиток с молоком	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
			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) ¹	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
			Итого за рацион питания:	19,45	18,66	94,35	611,40	-

Неделя: 2
Дни: 4

Пример 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 картофельный	210	16,75	19,21	24,54	358,20	TK
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-31п-2022
2 комплекс	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 (орис) ⁵	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
Дни: 5

Пример 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	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Азу из говядины с картофелем	220	16,03	13,50	38,00	304,24	TK/A3
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2п-2022
2 комплекс	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 (манدارин) ⁷	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	650	21,21	22,70	80,15	669,56	-

Всего за 5 дней питания:	2995	107,43	108,68	430,15	3208,04	-
Средние показатели за 5 дней питания:	599	21,49	21,74	86,03	641,61	-
Всего за цикл питания (10 дней):	6175	214,13	216,62	868,55	6369,37	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	617,5	21,41	21,66	86,86	636,94	-

Неделя: 1
День: 1

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
1 комплекс:	Омлет в духовке ¹	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-29-2022	
	Борщ "Кубенский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11	
	Нагетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1	
	Макаронные изделия с сыром (Российский) ²	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017	
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6х-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 (Группа) 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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
1 комплекс:	Помидор в духовке ⁴	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-39-2022	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004	
	Котлета "Дружба" (мясо, птица) ⁵	100	12,86	13,42	10,95	223,70	ТК № О/16	
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022	
	Напиток "Ассорти" (пищевые-вегетарианский) ⁶	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 (варенье) ⁷	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		930	31,45	30,00	117,64	904,19	-

Неделя: 1

День: 3

Принём 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	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017	
	Борщи с кайрофелем и капустой	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004	
	Птица, тушенная в сметанном соусе (60/60)	120	12,90	9,40	5,61	200,28	594-2022	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,20	280,44	54-4r-2023	
	Сок мясостыльный (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	30,95	29,28	115,68	886,81	-

Неделя: 1

День: 4

Принём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура	
			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 гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8r-2022	
	Биточки (говядина)	100	14,50	14,40	14,50	250,00	TK B/B1	
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11r-2022	
	Компот из кураги ⁶	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2sr-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 (орис) ⁴	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		915	30,80	31,96	132,62	948,18	-

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
I категория	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	15,10	205,00	Тк №ПШК/5
	Каша рисовыпечная 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	54-5хп-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:		870	28,67	30,88	116,68	943,10	-

Всего за 5 дней питания:

Средние показатели за 5 дней питания:

4615	148,95	149,87	613,24	4576,64	-
923	29,79	29,97	122,65	915,33	-

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	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6с-2022
	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-24с-2022
	Ризотто с овощами	180	4,10	11,00	39,42	253,80	Тк № О/19
	Пирог "Ассорти" (яблоково-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.
Итого за рацион питания:		905	31,07	28,41	124,67	852,86	-

Неделя: 2

День: 2

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
/ комплекс:	Салат из квашеной капусты ⁴	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017	
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	6,40	4,30	16,00	118,00	ТК № О/12	
	Биточки "Эврина" (птица, рыба) ⁵	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 кураг ⁶	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2нв-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 (яблоки) ⁷	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		1020	28,17	27,64	127,39	875,35	-

Неделя: 2

День: 3

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
/ комплекс:	Огурец в нарезке ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2в-2022	
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8в-2022	
	Гуляш (говядина) (60/60)	120	16,03	16,90	5,92	196,80	Тк217	
	Рис пропаренный	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	54-5нв-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 (пряники) ⁸	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		935	31,11	29,36	116,34	903,34	-

Неделя: 2
 День: 4

Пробы пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	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 мясиной фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Рыба запеченная "Филе-ка" ⁵	100	11,44	14,30	4,17	200,00	ТК № РФ-6
	Капуста отварная с зеленым	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Сок натуральнй (апельсиновый) 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) ⁷	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	1015	31,15	31,50	124,72	950,67	-

Неделя: 2
 День: 5

Пробы пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Кувурца сахарная	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
	Рисовый "Кежид" ¹	250	5,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/16
	Нарезка куриная	100	5,47	7,55	21,82	233,83	ТК № О/4
	Макароннй отварной с сыром (Российский) ²	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
	Напиток "Ассорт" (вишня) ³	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	28,89	31,52	129,94	935,01	-
	Всего за 5 дней питания:	4765	150,39	148,43	623,06	4517,23	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	953	30,08	29,69	124,61	903,45	-
	Всего за цикл питания (10 дней):	9380	299,34	298,29	1236,30	9093,87	-
	Средние показатели за цикл питания (10 дней):	938	29,93	29,83	123,63	909,39	-

Неделя: 1
 День: 1

Проект питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
			0,83	0,17	2,50	14,17	54-29-2022
			3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
			15,41	17,45	15,83	328,00	№ ТК/5
			5,99	8,59	31,96	221,00	635-22
			0,30	0,10	10,30	42,80	54-688-2022
			2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
			1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
			30,83	31,91	115,89	908,57	*
Итого за рацион питания:		1030	30,83	31,91	115,89	908,57	*

Неделя: 1
 День: 2

Проект питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
			1,17	0,17	3,83	21,33	54-39-2022
			9,34	6,73	20,41	181,87	137-2004
			10,22	13,44	9,35	226,70	461-22
			5,44	5,13	28,62	195,00	349-22
			0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №З/12
			2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
			1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
			30,59	29,22	115,68	884,39	-
Итого за рацион питания:		950	30,59	29,22	115,68	884,39	-

2 колбаски

Суп картофельный с колбасой фрикадельками (25/250)
 Рыба, тушеная с овощами (горбуша)
 Каши пшеничная вязкая
 Напиток "Ассорти"(яблочно-ягодный)¹
 Хлеб пшеничный
 Хлеб ржаной
 Кондитерские изделия (вафли)⁸

Помидор и лук ⁴

100

275

10,22

5,44

0,10

2,80

1,20

0,32

30,59

29,22

115,68

884,39

-

Неделя: 1
 День: 3

Пример 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*	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
	Фрикадель из курицы	120	18,98	12,28	21,13	275,00	599-22
	Рыбу из овощей	180	3,66	6,46	30,75	205,00	ТвРП1
	Сок натуральной (яблочный)*	200	1,00	0,00	20,20	84,80	Трощ.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Трощ.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Трощ.
	Итого за рацион питания:	910	30,74	31,06	118,75	886,09	-

Неделя: 1
 День: 4

Пример 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 безжированной капусты с морковью*	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8-2022
	Говядина в кисло-сладком соусе	120	13,60	14,30	9,86	195,00	МТК 12
	Рис отваренный	200	4,67	6,40	29,75	224,00	МТК 13
	Компот из фруктов*	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2м-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Трощ.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Трощ.
	Кондитерские изделия (прин)*	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Трощ.
	Итого за рацион питания:	955	30,73	32,02	133,97	949,90	-

Итого за 1

Днев:

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
2 комплекс	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	100	13,58	10,83	25,00	240,00	ТР № ПТ/2
	Мясная отбивная	180	6,48	5,88	39,36	236,00	54-1г-22
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5кг-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржачий	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		870	27,15	31,09	119,32	948,60	-

Всего за 5 дней питания:

4715

150,04

154,30

603,61

4577,55

-

Средние показатели за 5 дней питания:

943

30

31

121

916

-

Итого за 2

Днев:

Прочие виды	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих помидоров ¹	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6с-2022
	Купы запаренные	100	18,57	10,29	12,50	214,80	№568-22
	Пюре из овощей	180	2,74	8,04	32,54	185,00	№334-22
	Напиток "Ассорти"(яблочко-грушевый) ²	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТР №3-12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржачий	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
Итого за рацион питания:		905	29,08	31,48	116,83	830,33	-

Итого: 2

Днев: 2

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих овощей*	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
	Котлет "Куриный" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	TK № 0/11
	Полдварка из рыбы	100	13,20	11,21	5,56	167,00	№500
	Картофель по-деревенски	200	5,46	6,29	43,01	240,00	646-22
	Компот из фруктов ⁵	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2ст-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 (бананы) ⁶	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		1020	30,67	28,20	129,74	874,20	-

Итого: 2

Днев: 3

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	1	3	4	5	6	7	8
	Омлет в масле ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2ст-2022
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8ст-2022
	Биточки по-белоруски	100	11,34	17,84	15,74	237,10	521-22
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,00	31,12	203,00	TK
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,80	54-5ст-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.
	Кондитерское изделие (пирожки) ⁶	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
Итого за рацион питания:		935	30,64	30,54	115,28	910,37	-

Неделя: 2
 День: 4

Предыдущий прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
2 завтрак	Запек из бездрожжевой сдобы с маком/семями*	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
	Сыр карфельный с мясным фаршем/зелеными (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Фруктоза в таблетках соевая (100/20)	120	13,25	11,05	5,80	171,00	№ТК-17
	Картофель фри	200	2,11	9,00	36,11	247,00	№648-22
	Сок натуральный (аграрно-совхозный)*	200	1,00	0,00	25,40	106,00	Црпос.
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Црпос.
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	9,00	42,00	Црпос.
Фрукты свежие (груша)*	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Црпос.	
Итого за рацион питания:		1055	31,41	31,32	133,48	950,87	-

Неделя: 2
 День: 5

Предыдущий прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Кусочки сахара/печенье	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-219-2022
	Рисовый суп "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №0/15
	Булочки	120	18,26	12,19	12,83	328,00	№559-22
	Рис отваренный с овощами	200	3,91	8,55	25,44	194,00	ТК№60/11
	Напиток "Ассорти"(чай/лимон)*	200	0,24	0,06	18,16	75,46	ТК № 0/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Црпос.
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,20	9,00	42,00	Црпос.
Итого за рацион питания:		930	31,41	30,38	115,69	922,22	-
Всего за 5 дней питания:		4845	153,21	151,92	611,02	4487,99	-
Средние показатели за 5 дней питания:		969	30,64	30,38	122,20	897,60	-
Всего за цикл питания (10 дней):		9560	303,25	307,22	1214,62	9065,54	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		956	30,33	30,72	121,46	906,55	-

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Половник	2	3	4	5	6	7	8
			5,16	5,44	37,70	223,20	
			6,80	5,00	11,00	116,20	
			0,80	0,20	7,50	38,00	
Итого за рацион питания:		380	12,76	10,64	56,20	377,40	-

Неделя: 1
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Половник	2	70	4	5	6	7	8
			5,37	7,89	31,48	206,50	
			3,16	2,68	15,95	100,60	
			0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого за рацион питания:		370	9,43	10,77	55,53	350,10	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Половник	2	100	4	5	6	7	8
			6,19	7,70	32,69	232,00	
			3,67	3,19	15,82	106,74	
			0,90	0,40	7,30	41,00	
Итого за рацион питания:		380	10,76	11,29	55,81	379,74	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Половник	2	100	4	5	6	7	8
			9,65	10,41	33,17	273,00	
			1,60	1,10	8,70	50,90	
			0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за рацион питания:		400	11,65	11,91	51,67	370,90	-

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Подлив	2	3	4	5	6	7	8
			6,16	4,84	31,28	209,60	
			5,87	5,07	8,40	101,82	
	Сдоба обыкновенная	80					ТР №Л/8
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200					Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ^у	100					Пром.
Итого за рацион питания:		380	12,93	10,11	47,78	354,42	-

Всего за 5 дней питания:

1910

57,53

54,72

266,99

1832,56

-

Средние показатели за 5 дней питания:

382

11,51

10,94

53,40

366,51

-

Неделя: 2

День: 1

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

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
			9,65	10,41	33,17	273,00	
			0,30	0,00	6,70	27,90	
	Котлета куриная, запеченная в тесте	100					ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимонном	200					54-3тв-2022
	Фрукты свежие (слива) ^у	100					Пром.
Итого за рацион питания:		400	10,85	10,81	47,17	341,90	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
			6,19	7,70	32,69	232,00	
			2,84	2,41	14,36	90,54	
	Пирожок печеный с картофелем	100					Тв/П/25
	Кофейный напиток с молоком	180					379-2017
	Фрукты свежие (апельсин) ^у	100					Пром.
Итого за рацион питания:		380	9,93	10,31	55,15	365,54	-

Неделя: 2
День: 4

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Полдник	2	3	4	5	6	7	8		
			9,43	8,04	22,48				
			75	1,60	1,10			8,70	266,64
1	1	3	4	5	6	7	8		
			1,60	1,10	8,70			50,90	54-4гп-2022
			200	0,40	0,40			9,80	47,00
Итого за рацион питания:		375	11,43	9,54	40,98	364,54	-		

Неделя: 2
День: 5

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Полдник	2	3	4	5	6	7	8		
			5,16	5,44	37,70			223,20	ТК №П/12
			80	6,80	5,00			11,00	116,20
1	1	3	4	5	6	7	8		
			0,80	0,20	7,50			38,00	Пром.
			200	0,80	0,20			7,50	38,00
Итого за рацион питания:		380	12,76	10,64	56,20	377,40	-		

Всего за 5 дней питания:	1905	56,54	52,49	251,28	1802,88	-
Средние показатели за 5 дней питания:	381	11,31	10,50	50,26	360,58	-
Всего за цикл питания (10 дней):	3815	114,07	107,21	518,27	3635,44	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	381,5	11,41	10,72	51,83	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 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 съедобных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напиток витаминизированный, при условии отсутствия повторимости, 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 рыбы, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности