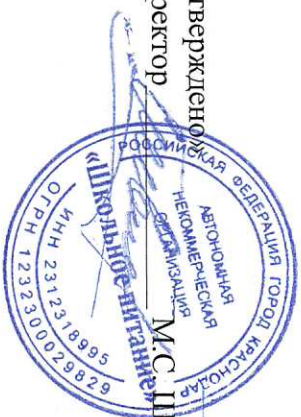


«Утверждено»  
Директор  
М.С. Шевченко



«Согласовано»  
Директор общеобразовательной организации

---

# Основное (организованное) Меню

Для организации питания детей льготной категории 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	
								Дйно варёное
основное	компл.1	Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
		Каша овсяная на молоке	160	6,39	9,06	24,01	203,00	54-9к
дополнение	компл.2	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>комплекс 1</b>	<b>550</b>	<b>16,24</b>	<b>16,15</b>	<b>82,75</b>	<b>542,30</b>	
		<b>комплекс 2</b>	<b>550</b>	<b>18,05</b>	<b>16,94</b>	<b>74,06</b>	<b>521,30</b>	

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	
								Сапат из белокачанной капусты с морковью
основное	компл.1	Котлета "Московская"	100	10,98	11,03	12,53	241,00	537-22
		Макароны отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
дополнение	компл.2	Быточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
		Макароня, запеченные с сыром	180	1,83	3,78	33,38	183,00	399-22
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	6,70	6,70	28,00	54-3тн-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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>комплекс 1</b>	<b>630</b>	<b>21,89</b>	<b>23,47</b>	<b>83,73</b>	<b>678,7</b>	
		<b>комплекс 2</b>	<b>630</b>	<b>22,64</b>	<b>22,23</b>	<b>86,54</b>	<b>645,7</b>	

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	
								Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup>
основное	компл.1	Воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	12,12	13,48	46,76	436,00	ТК №3/7
		Запеканка "Маковал неженка" со ступенчатым молоком (175/15)	190	13,04	12,30	45,30	401,00	ТК №3/9
дополнение	компл.2	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4тн-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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>комплекс 1</b>	<b>530</b>	<b>20,4</b>	<b>19,905</b>	<b>79,36</b>	<b>656,7</b>	
		<b>комплекс 2</b>	<b>535</b>	<b>21,32</b>	<b>18,725</b>	<b>77,9</b>	<b>621,7</b>	

Неделя: 1  
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
салат	Помидор в нарезке	3	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022	
		100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022	
		200	13,72	21,12	25,41	436,60	ТК 3/8	
основное	Плов с рисом и овощами	компл.1	200	16,18	18,21	39,62	402,00	ТК
		компл.2	210	16,18	18,21	39,62	402,00	54-2хн-2022
дополнение	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,69	67,00	54-2хн-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.3	
		650	19,59	22,59	78,73	685,3		
Итого за рацион питания:		комплекс 1	660	22,05	19,68	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			
салат	Огурец в нарезке	3	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022	
		100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022	
		100	9,40	13,40	17,50	222,00	ТК № 3/10Н	
основное	Картофель отварной с зеленью	компл.1	180	3,66	9,65	28,98	634-2022	
		компл.2	120	9,32	14,20	15,16	237,00	ТК О-16
дополнение	Картофель отварной запеченный с сыром	180	5,39	7,73	26,96	199,00	635-2022	
		200	1,00	7,73	20,20	85,00	Пром.	
		30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
		630	18,19	24,02	93,18	652,7		
Итого за рацион питания:		комплекс 1	650	19,84	88,82	648,7		
		комплекс 2	2990	96,31	106,135	417,75	3215,7	-
Всего за 5 дней питания:		комплекс 1	3025	103,9	100,475	420,26	3088,1	
		комплекс 2	598	19,26	21,23	83,55	643,14	
Средние показатели за 5 дней питания:		комплекс 1	605	20,78	20,10	84,05	617,62	-
		комплекс 2						

Неделя: 2  
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
салат	Помидор в нарезке	3	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022	
		100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022	
		200	13,40	13,68	37,00	301,00	ТК	
основное	Омлет натуральный	компл.1	220	14,10	18,00	22,00	295,00	ТК/5
		компл.2	220	14,10	18,00	22,00	295,00	ТК/5
дополнение	Каркао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	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.3	
		650	22,35	18,59	92,21	601,7		
Итого за рацион питания:		комплекс 1	670	23,05	22,91	77,21	595,7	
		комплекс 2						

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		
			Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
основное	компл. 1	110	Биточек (говядина)	17,49	15,84	17,60	287,00	451-2004	
			Картофель фри	180	1,90	6,30	32,50	222,00	648-22
дополнение	компл. 2	100	Котлета "Московская"	10,98	11,03	12,53	241,00	537-22	
			Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11-2022
дополнение		200	Напиток "Ассорти"(шолово-ягодный)	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК 3/12	
			Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>	640	23,62	23,21	95,38	710,7	
		630	19,05	18,34	81,57	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		
			Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	96,60	Пром.
основное	компл. 1	100	Тёртая рыба	8,88	3,71	10,98	118,00	470-22	
			Макаронные отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
дополнение	компл. 2	100	Фишболы	9,25	5,05	4,76	134,00	471-2022	
			Макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-11-2022
дополнение		200	Чай с сахаром	0,20		6,50	27,00	54-21-2022	
			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	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		730	20,38	21,4	89,22	635,3			
		730	21,23	20,23	88,32	651,3			

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	
		Салят из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	компл. 1	Гречка "по-Кубански"(говядина)	220	13,60	18,60	48,30	384,00	ТК № 3/14
		компл. 2	Плов из говядины	200	21,71	20,28	31,11	394,00
дополнение		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3тн-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	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	комплекс 1	670	19,61	22,95	94,36	629,7
	комплекс 2	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	
		Салят из зеленной с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
основное	компл. 1	Нагетсы куриные	100	12,50	8,96	10,06	205,00	ТК № 0/1
		компл. 2	Картофель фри	180	1,90	6,30	32,50	222,00
дополнение		Фрикассе из курицы	120	11,98	7,28	18,13	254,00	599-22
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-1тн-2022
		Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	43,00	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:	комплекс 1	630	18,93	22,19	78,9	651,7	
		комплекс 2	650	20,35	20,45	78,23	645,7	

Всего за 5 дней питания:	Комплекс 1	3320	104,89	108,34	450,07	3229,1	-
	Комплекс 2	3330	111,4	106,56	402,5	3142,1	-
Средние показатели за 5 дней питания:	Комплекс 1	664	20,98	21,67	90,01	645,82	-
	Комплекс 2	666	22,28	21,31	80,50	628,42	-
Всего за цикл питания (10 дней):	Комплекс 1	6310	201,2	214,475	867,82	6444,8	-
	Комплекс 2	6355	215,3	207,035	822,76	6230,2	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	Комплекс 1	631	20,12	21,45	86,78	644,48	-
	Комплекс 2	635,5	21,53	20,70	82,28	623,02	-

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	
<i>Салат</i>		Огурец в нарезке	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022	
<i>основное</i>	<i>компл.1</i>	Тефтели говядина с рисом с соусом томатным (90/30)	14,63	16,35	15,28	213,00	544-22	
	<i>компл.2</i>	Картофель фри	1,90	6,30	32,50	222,00	648-22	
<i>дополнение</i>		Котлета "Школьная"	14,00	11,10	12,10	232,00	№347-2018	
		Картофель отварной с зеленью	3,66	9,65	28,98	218,00	634-2022	
		Суп гороховый	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022	
		Компот из плодов (клубника)	0,27	0,09	9,27	39,00	6нн-22	
		Хлеб пшеничный	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5	
		Хлеб ржаной	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6	
		Фрукты свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3	
		<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>1000</b>	<b>27,93</b>	<b>29,43</b>	<b>122,75</b>	<b>840</b>	
			<b>980</b>	<b>29,06</b>	<b>27,53</b>	<b>116,05</b>	<b>855</b>	

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
<i>салат</i>		Салат из свежих помидоров	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
<i>основное</i>	<i>компл.1</i>	Рыба, запеченная с сыром	18,70	10,94	0,00	196,00	453-22
	<i>компл.2</i>	Рис припущенный	4,20	5,76	42,00	236,00	54-7г-2022
<i>дополнение</i>		Рыба запеченная "Фиш-ка"	17,40	6,06	5,40	140,00	ТК № О/6 Гор
		Ризотто с овощами	4,69	9,58	39,42	254,00	ТК № О/16
		Борщ с картофелем и капустой	2,00	5,20	13,10	106,00	№110-2004
		Сок натуральный	1,00		20,20	85,00	Пром.
		Хлеб пшеничный	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
		Хлеб ржаной	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2
		Кондитерское изделие (вафли)	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>905</b>	<b>31,32</b>	<b>31,68</b>	<b>114,56</b>	<b>887</b>	
		<b>905</b>	<b>30,51</b>	<b>30,62</b>	<b>117,38</b>	<b>849</b>	

Неделя: 1

1

День: 3

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
			0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
салат	Овоши в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
		комп. 1	100	19,20	4,26	13,46	169,00
основное	Картофель по-деревенски	180	2,91	18,87	38,71	289,00	64б-202
		комп. 2	100	15,30	15,80	17,80	283,00
дополнение	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
		Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,00
	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
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром. 2
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за рацион питания:		1000	30,52	28,28	127,89	839	
		1000	27,55	27,19	117,28	831	-

Неделя: 1

1

День: 4

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
			1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
салат	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
		комп. 1	280	14,77	19,30	31,98	374,00
основное	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	110	10,52	9,35	4,75	140,00	4б1-22
		комп. 2	180	3,66	9,65	28,98	218,00
дополнение	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	9,65	28,98	218,00	634-2022
		Борщ "Кубанский" с фасолью	250	5,70	4,30	22,00	145,00
	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гн-2022
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром. 6
		Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00
Итого за рацион питания:		1010	28,38	28,45	114,34	833	
		1020	27,79	28,15	116,09	817	-



Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Закуска из моркови	3	4	5	6	7	8
		100	0,90	8,20	4,80	96,60	Пром.
основное	Драчена	200	15,00	14,50	41,42	350,00	411-2022
		компл. 1	220	14,74	15,05	40,70	331,00
дополнение	Омлет натуральный	275	9,34	6,72	20,41	182,00	137-2004
		Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	200	0,30	0,10	10,03	42,00
	Компот из клубники	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	Хлеб ржаной	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		Фрукты свежие	955	31,24	31,22	124,96	900,6
Итого за рацион питания:	комплекс 1	975	30,98	31,77	124,24	881,6	-
		комплекс 2	4870	149,39	149,06	604,5	4299,6
Всего за 5 дней питания:		4880	145,89	145,26	591,04	4233,6	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	974	29,88	29,81	120,90	859,92	
		комплекс 2	976	29,18	29,05	118,21	846,72

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Салат из зеленых с огурцами	3	4	5	6	7	8
		салат	100	0,90	6,06	2,13	35,00
основное	Котлета рубленая (куриная)	120	18,36	18,96	21,36	340,00	К/1
		компл. 1	180	1,83	3,78	33,38	183,00
дополнение	Макаронь, запеченные с сыром	280	18,65	17,50	39,66	437,00	406-2022
		Паста сливочная с куррией	250	3,00	8,25	10,10	74,00
	Расолник "Ожидь"	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		Сок натуральный	50	3,50	1,00	25,00	120,00
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		Хлеб ржаной	100	1,10	0,30	8,90	44,00
Итого за рацион питания:	комплекс 1	1010	31,49	38,65	134,57	944,00	
		комплекс 2	1030	29,05	27,35	117,36	823,00

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		
<i>салат</i>		Салат из квашенной капусты	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017		
основное	<i>компл. 1</i>	Нагетсы куриные	15,00	10,75	12,07	246,00	ТК №О/1		
		Каша гречневая с луком	5,54	7,61	25,70	180,00	379, стр. 164		
<i>компл. 2</i>		Птица с грецкой и овощами из духовки	19,21	21,91	35,58	519,00	ТК О/19		
		Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	2,78	2,78	17,56	93,00	255-2022		
дополнение		Чай с сахаром и лимоном	0,30		6,70	28,00	54-3гп-2022		
		Хлеб пшеничный	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром. 7		
		Хлеб ржаной	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром. 7		
		Фрукты свежие	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром. 6		
		<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>		1030	31,74	27,74	117,9	860	
		<b>комплекс 2</b>		1010	30,41	31,29	115,71	953	-

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
<i>салат</i>		Салат из свежих помидор	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
основное	<i>компл. 1</i>	Азу из говядины с картофелем	20,40	18,40	23,96	378,00	492-22
		Гуляш из говядины (55/55)	14,70	15,49	3,60	180,00	54-2м, №246-17
<i>компл. 2</i>		Каша пшеничная рассыпчатая	5,58	3,40	23,62	183,00	ТК
		Борщ с картофелем и капустой	2,00	5,20	13,10	106,00	№110-2004
дополнение		Сок натуральный	1,00		20,20	85,00	Пром. 7
		Хлеб пшеничный	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром. 7
		Хлеб ржаной	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром. 6
		Фрукты свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром. 3
		<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>		1020	30,8	31,52	114,63
<b>комплекс 2</b>		1030	30,68	32,01	117,89	883	



Всего за 5 дней питания:	Комплекс 1	4990	154,05	153,63	612,02	4424	-
	Комплекс 2	5000	148,88	151,93	595,49	4508	-
Средние показатели за 5 дней питания:	Комплекс 1	998	30,81	30,726	122,404	884,8	-
	Комплекс 2	1000	29,776	30,386	119,098	901,6	-
Всего за цикл питания (10 дней):	Комплекс 1	9860	303,44	302,69	1216,52	8723,6	-
	Комплекс 2	9880	294,77	297,19	1186,53	8741,6	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	Комплекс 1	986	30,34	30,27	121,65	872,36	-
	Комплекс 2	988	29,48	29,72	118,65	874,16	-

- 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 повторности, 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

Неделя: 1		1								
День: 1		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"	100	6,28	8,50	30,12	264,00	ТК №ДП/6			
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.			
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.			
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>400</b>	<b>13,18</b>	<b>13,80</b>	<b>47,02</b>	<b>408,00</b>	-			

Неделя: 1		1								
День: 2		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	100	7,89	8,12	31,81	243,00	ТК№ П/7			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017			
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.			
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>400</b>	<b>11,45</b>	<b>11,20</b>	<b>57,56</b>	<b>391,00</b>	-			

Неделя: 1		1								
День: 3		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	29,70	232,00	406-2017			
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017			
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	41,00	Пром.3			
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>400</b>	<b>10,67</b>	<b>10,64</b>	<b>57,08</b>	<b>392,00</b>	-			

Неделя: 1		1								
День: 4		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			
	Копченая куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	245,00	ТК № П/5			
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4тн-2022			
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.			
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>400</b>	<b>11,65</b>	<b>11,91</b>	<b>51,67</b>	<b>343,00</b>	-			

Неделя: 1  
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2 Сдоба обыкновенная	3	4	5	6	7	8 ТК №П/8
		100	6,61	6,05	39,09	262,00	
		200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		400	13,51	11,35	55,99	406,00	-

Всего за 5 дней питания:

2000	60,46	58,90	269,32	1940,00	-
400	12,09	11,78	53,86	388,00	-

Средние показатели за 5 дней питания:

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Неделя: 2  
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2 Булочка "Домашняя"	3	4	5	6	7	8 ТК №П/6
		100	6,28	8,50	30,12	264,00	
		200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		400	12,48	13,90	47,92	411,00	-

Неделя: 2  
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2 Коплета куриная, запеченная в тесте	3	4	5	6	7	8 ТК № П/5
		100	9,65	9,41	33,17	245,00	
		200	0,30	0,00	6,70	28,00	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28,00	Пром.
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
Итого за рацион питания:		330	12,45	13,41	57,15	403,00	-

Неделя: 2  
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2 Пирожок печеный с картошкой	3	4	5	6	7	8 406-2017
		100	6,19	6,70	29,70	232,00	
		200	3,16	2,68	15,95	101,00	
	Кофейный напиток с молоком	200	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		400	9,75	9,78	55,45	380,00	-

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		
			9,57	10,72	29,97			310,00	ТК№ П/4
			1,60	1,10	8,70			51,00	54-4п-2022
			1,10	0,30	8,90			44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		400	12,27	12,12	47,57	405,00	-		

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		
			6,28	8,50	30,12			264,00	ТК №П/6
			6,80	5,00	11,00			117,00	Пром.
			1,10	0,30	8,90			44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		400	14,18	13,80	50,02	425,00	-		

Всего за 5 дней питания:	1930	61,13	63,01	258,11	2024,00	-
Средние показатели за 5 дней питания:	386	12,23	12,60	51,62	404,80	-
Всего за цикл питания (10 дней):	3930	121,59	121,91	527,43	3964,00	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	393,0	12,16	12,19	52,74	396,40	-

**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 - выдана ниных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 - выдана 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 - выдана 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 - выдана других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 9 - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности