



«Утверждено» Федеральная  
Директор некоммерческая  
организация «Школьное питание»  
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

2024

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Кужуруза 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) <sup>6</sup>	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) <sup>3</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>650</b>	<b>21,94</b>	<b>21,83</b>	<b>74,16</b>	<b>581,26</b>	-

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Огурил в нарезке <sup>1</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
	Л ратен 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
	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) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>650</b>	<b>23,62</b>	<b>21,93</b>	<b>72,80</b>	<b>701,47</b>	-
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>3110</b>	<b>106,72</b>	<b>114,08</b>	<b>405,71</b>	<b>3204,40</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>622</b>	<b>21,34</b>	<b>22,82</b>	<b>81,14</b>	<b>640,88</b>	-

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Ййцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
	Каша вязкая молочная рисовая	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
	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) <sup>3</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>590</b>	<b>17,88</b>	<b>18,01</b>	<b>89,25</b>	<b>593,90</b>	-

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 (Голландский) <sup>1</sup>	15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017
	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
<b>Завтрак</b>	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 (апельсин) <sup>2</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>605</b>	<b>21,89</b>	<b>22,32</b>	<b>80,23</b>	<b>613,01</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
	Салат зеленый с огурцами <sup>4</sup>	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
<b>Завтрак</b>	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	54-211-2022
	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 (яблоко) <sup>2</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>650</b>	<b>19,60</b>	<b>24,13</b>	<b>88,97</b>	<b>604,40</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>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
<b>Завтрак</b>	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	54-311-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Фрукты свежие (манго) <sup>2</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>555</b>	<b>19,67</b>	<b>23,87</b>	<b>89,55</b>	<b>704,26</b>	-

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 <sup>1</sup>	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) <sup>2</sup>	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) <sup>1</sup>	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) <sup>2</sup>	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 <sup>4</sup>	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	54-37н-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) <sup>5</sup>	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	575	23,22	24,12	72,83	660,93	-

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
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	54-27н-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) <sup>3</sup>	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	-

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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
	Огурец в нарезке <sup>4</sup>	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
	Начесы куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1
	Макаронь отварные с сыром (Российский) <sup>1</sup>	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) <sup>2</sup>	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед							
	Помидор в нарезке <sup>4</sup>	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, пшени) <sup>9</sup>	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) <sup>7</sup>	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) <sup>8</sup>	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	2	3	4	5	6	7	8
		100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
		250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
		120	13,90	9,40	4,61	200,28	594-2022
		180	9,95	7,56	43,20	280,44	54-4г-2023
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	Пром.
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
		910	31,95	29,28	114,68	886,81	-
		Итого за рацион питания:					

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	2	3	4	5	6	7	8	
		100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017	
		250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022	
		100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004	
		180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-2022	
		200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-2022	
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
		25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.	
		915	32,20	31,96	134,12	959,18	-	
		Итого за рацион питания:						

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1		3	4	5	6	7	8	
Обед	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	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	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.	
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>870</b>	<b>28,67</b>	<b>30,88</b>	<b>113,68</b>	<b>969,53</b>	-

Всего за 5 дней питания:

Средние показатели за 5 дней питания:

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1		3	4	5	6	7	8	
Обед	Салат из свежих помидоров <sup>1</sup>	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	
	Пшеница из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-24н-2022	
	Ризотто с овощами	180	4,70	9,57	39,42	253,80	ТК № 0/10	
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>2</sup>	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) <sup>3</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.	
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>905</b>	<b>31,67</b>	<b>26,98</b>	<b>124,67</b>	<b>852,86</b>	-

Неделя: 2

День: 2

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед	2	3	4	5	6	7	8		
		Салат из квашенной капусты <sup>4</sup>	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	
		Виточек "Зарника" (пшеница, рыба) <sup>9</sup>	100	9,40	10,00	19,82	222,29	ТК №3/10	
		Картофельное пюре	200	4,26	6,94	26,40	185,86	54-1Г-2022	
		Компот из кураг <sup>5</sup>	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 (мандрин) <sup>8</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.	
		<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>1020</b>	<b>25,67</b>	<b>27,64</b>	<b>127,39</b>	<b>875,35</b>	-

Неделя: 2

День: 3

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед	2	3	4	5	6	7	8		
		Отгулец в нарезке <sup>4</sup>	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	54-1Г-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 (приник) <sup>8</sup>	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.	
		<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>935</b>	<b>31,11</b>	<b>29,36</b>	<b>114,34</b>	<b>903,34</b>	-

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 <sup>4</sup>	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 запеченная "Фил-ка" <sup>9</sup>	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) <sup>6</sup>	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) <sup>7</sup>	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	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 №О/15
	Наттосы куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1
	Макаронны отварные с сыром (Российский) <sup>1</sup>	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
	Напиток "Ассорти"(вишня) <sup>2</sup>	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	-

Неделя: 1		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
День: 1	Белки			Жиры	Углеводы			
Приём пищи	1							
	2							
Подник	1	Булочка "Домашняя"	80	6,16	5,44	40,70	223,20	ТК №1/6
		Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	Пром.
		Фрукты свежие (мандарин) <sup>2</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
		<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>380</b>	<b>13,76</b>	<b>10,64</b>	<b>59,20</b>	<b>377,40</b>	-

Неделя: 2		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
День: 2	Белки			Жиры	Углеводы			
Приём пищи	1							
	2							
Подник	1	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	206,50	ТК№ П/7
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
		Фрукты свежие (апельсин) <sup>2</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
		<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>370</b>	<b>9,43</b>	<b>8,77</b>	<b>57,53</b>	<b>350,10</b>	-

Неделя: 3		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
День: 3	Белки			Жиры	Углеводы			
Приём пищи	1							
	2							
Подник	1	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
		Фрукты свежие (слива) <sup>2</sup>	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
		<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>380</b>	<b>10,76</b>	<b>10,29</b>	<b>59,81</b>	<b>379,74</b>	

Неделя: 4		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
День: 4	Белки			Жиры	Углеводы			
Приём пищи	1							
	2							
Подник	1	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	273,00	ТК № П/5
		Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-Пн-2022
		Фрукты свежие (яблоко) <sup>2</sup>	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>370,90</b>	-

Неделя: 1  
День: 5

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Сдоба обыкновенная	3	4	5	6	7	8 ТК №П/8
		80	6,16	4,84	31,28	209,60	
		200	5,87	5,07	8,40	101,82	
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,87	5,07	8,40	101,82	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин)²	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	-
382	11,71	10,34	55,20	366,51	-

Средние показатели за 5 дней питания:

Неделя: 2

День: 1

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Булочка ванильная	3	4	5	6	7	8 ТКС № П/7
		70	5,37	5,89	33,48	206,50	
		200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша)²	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

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Копченая куриная, запеченная в тесте	3	4	5	6	7	8 ТК № П/5
		100	9,65	10,41	33,17	273,00	
		200	0,30	0,00	6,70	27,90	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3н-2022
	Фрукты свежие (слива)²	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

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Пирожок печеный с картофелем	3	4	5	6	7	8 406-2017
		100	6,19	6,70	36,69	232,00	
		180	2,84	2,41	14,36	90,54	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,54	379-2017
	Фрукты свежие (апельсин)²	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		
1 Полдник	2 Растетай с мясом (говядина)	3	4	5	6	7	8 ТК№ П/9 54-4гн-2022 Пром.
		75	9,43	8,04	22,48	266,64	
		200	1,60	1,10	8,70	50,90	
		100	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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Булочка "Домашняя"	3	4	5	6	7	8 ТК №П/6 Пром. Пром.
		80	6,16	5,44	40,70	223,20	
		200	6,80	5,00	11,00	116,20	
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	
	Итого за рацион питания:	380	13,76	10,64	59,20	377,40	-

Всего за 5 дней питания:

Средние показатели за 5 дней питания:

Всего за цикл питания (10 дней):

Средние показатели за цикл питания (10 дней):

1905	57,54	51,49	258,28	1802,88	-
381	11,51	10,30	51,66	360,58	-
3815	116,07	103,21	534,27	3635,44	-
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 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 напиток 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