



«Утверждено» Федеральная инспекция
по контролю качества образования
В/А Краснододов
Директор



«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) 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	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
Завтрак	Огурец в нарезке ¹	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) ³	100	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
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
	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) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		590	17,88	18,01	89,25	593,90	-

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) ¹	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
Завтрак	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) 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
	Салат зеленый с огурцами ⁴	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
Завтрак	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) 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
	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
Завтрак	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 (мандин) 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: 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	54-37н-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) ⁵	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) ³	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 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
	Начесть куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1
	Макаронь 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) ²	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 ⁴	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) 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	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.	
	Итого за рацион питания:		870	28,67	30,88	113,68	969,53	-

Всего за 5 дней питания:

Средние показатели за 5 дней питания:

4615	152,35	149,87	607,74	4614,07	-
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			
1		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	
	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) ²	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) ³	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:		905	31,67	26,98	124,67	852,86	-

Неделя: 2

День: 2

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Виточек "Зарника" (пшеница, 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	54-1Г-2022
	Компот из кураг 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	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандрин) ⁸	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

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, граммы	Пищевые вещества, граммы			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Отупец 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	54-1Г-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) 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		
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
	Рыба запеченная "Фил-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) ⁷	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 курдюке	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) ²	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	3	4	5	6	7	8							
				80	6,16	5,44			40,70	223,20	ТК №1/6				
				200	6,80	5,00			11,00	116,20	Пром.				
				100	0,80	0,20			7,50	38,00	Пром.				
				Итого за рацион питания:	380	13,76			10,64	59,20	377,40	-			
Неделя: 2		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры							
День: 2				Белки	Жиры	Углеводы									
Приём пищи	1			2	3	4			5	6	7	8			
						70			5,37	5,89			33,48	206,50	ТК№ П/7
						200			3,16	2,68			15,95	100,60	379-2017
		100	0,90			0,20	8,10	43,00	Пром.						
		Итого за рацион питания:	370			9,43	8,77	57,53	350,10	-					

Неделя: 3		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры							
День: 3				Белки	Жиры	Углеводы									
Приём пищи	1	2	3	4	5	6	7	8							
				100	6,19	6,70			36,69	232,00	406-2017				
				180	3,67	3,19			15,82	106,74	382-2017				
				100	0,90	0,40			7,30	41,00	Пром.				
				Итого за рацион питания:	380	10,76			10,29	59,81	379,74	-			
Неделя: 4		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры							
День: 4				Белки	Жиры	Углеводы									
Приём пищи	1			2	3	4			5	6	7	8			
						100			9,65	10,41			33,17	273,00	ТК № П/5
						200			1,60	1,10			8,70	50,90	54-Пн-2022
		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		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры			
День: 1				Белки	Жиры	Углеводы					
Приём пищи	1	2	3	4	5	6	7	8			
				100	9,65	10,41			33,17	273,00	ТК № П/5
				200	1,60	1,10			8,70	50,90	54-Пн-2022
				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

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 Пром.
		80	6,16	4,84	31,28	209,60	
		200	5,87	5,07	8,40	101,82	
	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 Пром.
		70	5,37	5,89	33,48	206,50	
		200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Кисломолочный продукт (кефир)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	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 54-3н-2022
		100	9,65	10,41	33,17	273,00	
		200	0,30	0,00	6,70	27,90	
	Чай с сахаром и лимоном	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	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 379-2017
		100	6,19	6,70	36,69	232,00	
		180	2,84	2,41	14,36	90,54	
	Кофейный напиток с молоком	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	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