



М.С. Шевченко

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Основное (организованное)

Меню

Для организации питания детей начальных классов и льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет 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	салат	3	4	5	6	7	8		
			4,80	4,00	0,30				
	Яйцо варёное	40				56,60	54-60-2022		
	Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017		
дополнение		200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017		
			Кофейный напиток с молоком						
			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) ^з	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		550	16,24	16,15	82,75	541,90			

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	3	4	5	6	7	8		
			0,78	1,94	3,87				
	Салат из белокочанное капуста с морковью	60				36,00	45-2017		
основное	Котлета "Московская"	90	9,88	9,93	11,28	217,00	537-22		
			Макароны с томатом	150	4,00	7,00	28,36	171,00	403-22
			Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		6,03	25,00	54-3гн-2022
дополнение		30	2,10	0,60	15,00	71,70	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:		530	18,23	19,67	73,54	562,7			

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	3	4	5	6	7	8		
			3,50	4,40	0,00				
	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский)	15				54,00	54-13-2022		
основное	Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5)	155	10,15	11,29	39,18	365,00	ТК №3/7		
			Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
			Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72,00	Пром.
			Фрукты свежие ^з	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
			Итого за рацион питания:		500	18,45	17,69	71,78	586

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	Помидор в нарезке	3	4	5	6	7	8	
			60	0,70	0,10	2,30	13,00		54-3-2022
			150	10,29	15,84	19,06	327,00		ТК №3/8
			180	0,90	0,09	14,12	60,00		54-2хн-2022
			30	2,10	0,60	15,00	71,70		Пром.
дополнение	Компот из кураги	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.		
		Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.	
	Итого за рацион питания:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.		
		540	15,59	17,23	69,28	560,7			

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	салат	Огурец в нарезке ⁴	3	4	5	6	7	8
			60	0,50	0,10	1,50	9,00	
основное	Биточек "Звирка" (птица, рыба)	Картофель отварной с зеленью	90	8,46	12,06	15,75	200,00	ТК №3/10Н
			150	3,05	8,04	24,15	182,00	634-2022
			180	0,90		18,18	76,00	Пром.
			30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
дополнение	Итого за рацион питания:	530	16,21	21,0	83,58	580,7		
		2650	84,72	91,74	380,93	2832,00	-	
Всего за 5 дней питания:		530	16,94	18,35	76,19	566,40		
питания:								

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	Помидор в нарезке	3	4	5	6	7	8	
			60	0,70	0,10	2,30	13,00		54-3-2022
			150	10,05	10,26	27,75	226,00		ТК
основное	Омлет натуральный	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017	
			30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.	
			Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
			Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за рацион питания:		560	18,53	15,1	81,43	518,7			

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 салат	2	3	4	5	6	7	8		
			Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-2022
			Виточки (говядина)	90	14,31	12,96	14,40	235,00	451-2004
			Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22
			Напиток "Асортти" (плодово-ягодный)	180	0,10	0,10	18,78	45,00	ТК №3/12
дополнение			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:	530	19,79	19,21	85,76	587,7	

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 салат	2	3	4	5	6	7	8		
			Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	58,00	Пром.
			Тертельи рыбные	100	8,88	3,71	10,98	118,00	470-22
			Макаронны с томатом	150	5,00	6,99	28,37	197,00	403-22
			Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гн-2022
дополнение			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 ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	660	19,02	16,72	81,63	557,7			

Неделя:

2

День:

4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
салат	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,00	45-2017
основное	Гречка "по-Кубански" (говядина)	150	9,27	12,68	32,93	262,00	ТК№3/14
дополнение	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	
Итого за рацион питания:		560	14,75	15,72	76,4	483,6	

Неделя:

2

День:

5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
салат	Салат зеленый с огурцами	60	0,54	3,63	1,30	21,00	43-2022
основное	Нагетсы куриные	90	11,25	8,06	9,05	185,00	ТК №0/1
	Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22
дополнение	Компот из яблок и вишни	180	0,20	0,12	8,66	37,00	54-5хн-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:		530	16,87	17,86	70,09	541,7	
питания:		2840	88,96	84,61	395,31	2689,40	-
за 5 дней питания:		568	17,79	16,92	79,06	537,88	-
Всего за цикл питания (10		5490	173,68	176,35	776,24	5521,40	-
питания (10 дней):		549	17,37	17,64	77,62	552,14	

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	1	3	4	5	6	7	8
	2	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-2022
основное	Тфтели с рисом с соусом томатным (90/30)	120	14,63	16,35	15,28	213,00	544-22
	Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22
Дополнение	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	117,00	54-8с-2022
	Компот из клубники	180	0,27	0,09	9,27	39,00	ТК/6
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
	Фрукты свежие 3	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:		880	26,22	27,31	112,35	769

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
салат	1	3	4	5	6	7	8
	2	60	0,66	3,67	2,74	47,00	23-2017
основное	Салат из свежих помидоров	90	16,83	9,85	0,00	176,00	453-22
	Рыба запеченная с сыром	150	3,50	4,80	33,71	197,00	54-7г-2022
дополнение	Рис припущенный	200	1,60	4,16	10,48	85,00	№110-2004
	Борщ с капустой и картофелем	180	0,90		18,18	76,00	Пром.
	Сок натуральный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Хлеб ржаной	15	0,32	2,66	5,69	48,00	
Итого за рацион питания:		755	27,81	26,14	99,8	767	

Неделя:

1

День:

3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	3	4	5	6	7	8		
			0,50	0,10	1,50			9,00	
	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-2022		
	Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	152,00	54-24м-2022		
основное	Картофель по-деревенски	150	2,42	15,72	32,26	241,00	646-2022		
			1,80	2,62	11,00	75,00	54-6с-2022		
			200	1,80	2,62	11,00	75,00	54-6с-2022	
			Напиток "Ассорти"	180	0,21	0,10	14,11	58,00	ТК №0/8
			Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
			Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
дополнение	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3		
			850	27,31	23,98	114,79	744		
			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				
1	салат	65	4	5	6	7	8		
			0,85	2,11	4,20			39,00	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	65	0,85	2,11	4,20	39,00	45-2017		
основное	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	12,66	16,54	27,41	321,00	449-22		
			4,56	3,44	17,60	116,00	ТК №0/11		
			200	4,56	3,44	17,60	116,00	ТК №0/11	
			Борщ "Кубанский" с фасолью	200	4,56	3,44	17,60	116,00	ТК №0/11
			Чай с сахаром	180	0,18		8,85	24,00	54-2гн-2022
			Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
			Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
			Фрукты свежие ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		865	24,65	23,69	105,46	727,00			

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
салат	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	58,00	Пром.
основное	Драчена	150	11,25	10,88	31,07	263,00	411-2022
дополнение	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	149,00	137-2004
		180	0,27	0,09	9,27	39,00	ТК/6
		50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		795	25,4	23,09	108,22	739	
Итого за рацион питания:							
Всего за 5 дней питания:		4145	131,39	124,21	540,62	3746	-
Средние показатели за 5 дней питания:		829	26,278	24,842	108,124	749,2	

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
салат	Салат зеленый с огурцами	60	0,54	3,63	1,30	21,00	43-2022
		240	15,99	15,00	34,00	375,00	406-2022
дополнение	Рассольник "Южный"	200	2,40	6,60	8,08	59,20	ТК№0/15
		180	0,90		18,18	76,00	Пром.
		50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
		30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
		100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		860	26,23	26,83	108,96	758,2	
Итого за рацион питания:							

Неделя:

2

День:

2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	3	4	5	6	7	8		
			1,03	3,00	5,08	51,00			
основное	Салат из квашенной капусты	60	13,75	9,85	11,06	226,00	47-2017 ТК О/1		
	Нергеты куриные	110	4,62	6,34	21,40	150,00	379, стр. 164		
дополнение	Каша гречневая с луком	150	2,22	2,22	14,05	74,00	255-2022		
			Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	200	0,27	0,00	6,03	25,00	54-Згн-2022
			Чай с сахаром и лимоном	180	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
			Хлеб пшеничный	50	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
			Хлеб ржаной	30	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
			Фрукты свежие ³	100	28,29	23,01	105,02	753	
			Итого за рацион питания:	880					

Неделя:

2

День:

3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
1	салат	3	4	5	6	7	8		
			0,66	3,67	2,74	47,00			
основное	Салат из свежих помидоров	60	14,58	13,14	17,11	270,00	23-2017 492-22		
	Азу из говядины с картофелем	200	1,60	4,16	10,48	85,00	№110-2004		
дополнение	Борщ с капустой и картофелем	200	0,90		18,18	76,00	Пром.		
			Сок натуральный	180	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
			Хлеб пшеничный	50	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром.6
			Хлеб ржаной	40	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
			Фрукты свежие ³	100	24,04	22,77	101,31	729	
Итого за рацион питания:		830							

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
<i>салат</i>	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-23-2022
<i>основное</i>	Рагу из филе птицы	240	15,87	17,50	38,57	328,00	376-22
<i>дополнение</i>	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	117,00	54-8с-2022
	Компот из клубники ¹	200	0,30	0,10	1,03	43,00	ТК/6
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	880	26,61	23,42	105,32	727	

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
<i>салат</i>	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,00	54-213-2022
<i>основное</i>	Запеканка "Маковая неженка" со ступенным молоком (140/15)	155	12,45	17,90	27,99	325,00	ТК№3/9
<i>дополнение</i>	Суп с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с-2022
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	765	24,01	24,17	109,87	755	

Всего за 5 дней питания:

4215

129,18

120,2

530,48

3722,2

-

Средние показатели за 5 дней питания:

843

25,84

24,04

106,10

744,44

-

Всего за цикл питания (10 дней):

8360

260,57

244,41

1071,1

7468,2

-

Средние показатели за цикл питания (10 дней):

836

26,06

24,44

107,11

746,82

-

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
			3,17	5,05	18,07	158,00	
Полдник	Булочка "Домашняя"	60	5,22	4,50	7,20	90,00	Пром.
			Кисломолочный продукт (кефир)	180	0,80	0,20	7,50
	Итого за рацион питания:	340	9,19	9,75	32,77	286,00	-

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
			4,60	5,05	19,10	145,80	
Полдник	Булочка ванильная	60	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
			Кофейный напиток с молоком	200	0,90	0,20	8,10
	Итого за рацион питания:	360	8,66	7,93	43,15	289,40	-

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
			4,64	5,03	22,28	174,00	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	75	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
			Какао с молоком	180	0,90	0,40	7,30
	Итого за рацион питания:	355	9,21	8,62	45,40	321,74	-

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
			7,24	7,81	24,88	183,80	
Полдник	Коплетта куриная, запеченная в тесте	75	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4Пн-2022
			Чай с молоком	200	0,40	0,40	9,80
	Итого за рацион питания:	375	9,24	9,31	43,38	281,70	-

Неделя: 1
 День: 5

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
	Сдоба обыкновенная	60	3,97	3,63	23,45	157,00	ТК №П/8
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		340	10,09	8,33	38,75	290,00	-

Всего за 5 дней питания: 1770

Средние показатели за 5 дней питания: 354

46,39

43,94

203,45

9,28

8,79

40,69

1468,84

293,77

Неделя: 2

День: 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"	60	3,17	5,05	18,07	158,00	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		360	9,37	10,35	36,37	305,00	-

Неделя: 2

День: 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
	Когалета куринная, запеченная в тесте	75	7,24	7,81	24,88	183,80	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
Итого за рацион питания:		305	10,04	11,81	48,86	341,70	-

Неделя: 2

День: 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	75	4,64	5,03	22,28	174,00	406-2017
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,54	379-2017
	Фрукты свежие ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		355	8,38	7,64	44,74	307,54	-

Неделя: 2
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2	3	4	5	6	7	8
	Расстегай с мясом (говядина)	75	9,43	8,04	22,48	232,50	ТК№ П/9
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	46,00	54-4гн-2022
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		355	11,27	9,43	40,11	325,50	-

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2	3	4	5	6	7	8
	Булочка "Домашняя"	60	3,17	5,05	18,07	158,00	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		360	10,77	10,25	36,57	312,20	-

Всего за 5 дней питания:		1735	49,83	49,48	206,65	1591,94	-
Средние показатели за 5 дней питания:		347	9,97	9,90	41,33	318,39	-
Всего за цикл питания (10 дней):		3505	96,22	93,42	410,10	3060,78	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		350,5	9,62	9,34	41,01	306,08	-

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 напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 7 - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 8 - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 9 - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

(ДОПУСКАЕТСЯ)

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 2 - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 3 - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 4 - выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 5 - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с
- 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