



КРАСНОДАРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ АДМИНИСТРАТИВНЫЙ РАЙОН  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ  
«Центральное питание»  
ИНН 2312318995  
ОГРН 1232300029882

М.С. Шевченко  
Директор

«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					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8			
			3,95	3,99	0,00			51,50	15-2017	
			15							
			40	4,80	4,00			0,30	56,60	54-60-2022
			200	5,78	10,65			31,88	247,61	175-2017
			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.
			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					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8			
			1,03	6,03	2,14			68,10	18-2017	
			14,67	16,90	46,53			348,80	ТК №3/14	
			0,20	0,00	6,50			26,80	54-2гн-2022	
			200							
			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.
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
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке 50% (Российский) <sup>1</sup> Воздушная "Зебра" с повидлом (180/20) Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup> Итого за рацион питания:	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
		200	12,29	18,44	55,35	488,76	ТК № 3/7
		200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
		40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
		100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
		555	19,67	23,87	89,55	704,26	-

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	Кукуруза сахарная Омлет с морковью Сок фруктовый (вишневый) <sup>6</sup> Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (груша) <sup>3</sup> Итого за рацион питания:	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
		200	14,80	20,00	6,90	268,00	54-3о-2022
		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.
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 <sup>1</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
	Патен 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>2</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	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) <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>	-

Неделя: 2  
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
			1,03	6,03	2,14	68,10	
			13,32	15,08	35,46	324,60	
			1,00	0,00	20,20	84,80	
			2,10	0,60	15,00	71,70	
			1,20	0,20	9,00	42,00	
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		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8
			3,48	4,43	0,00	54,00	
			12,75	9,72	40,07	410,40	
			4,08	3,54	17,58	118,60	
			2,45	0,70	17,50	83,65	
			0,40	0,40	9,80	47,00	
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			
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8
				1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
				17,60	21,20	15,00	378,00	345-2004
				0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-2022
				2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
				1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
				0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
				23,22	24,12	72,83	660,93	-
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			
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8
				0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
				15,30	14,70	38,60	348,30	54-11м-2022
				0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-2022
				2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
				1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
				0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
				20,48	23,90	80,75	713,62	-
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		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
			0,83	0,17	2,50		
			3,90	4,30	16,00		
			5,47	7,55	31,82		
			12,18	14,33	30,70		
			0,30	0,10	10,30		
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
			0,40	0,30	10,30		
			27,08	27,75	130,62		
Итого за рацион питания:						894,36	-

Неделя: 1  
День: 2

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
			1,17	0,17	3,83		
			9,34	6,72	20,41		
			13,86	13,42	7,95		
			3,66	5,93	28,98		
			0,10	0,10	18,78		
			2,80	0,80	20,00		
			1,20	0,20	9,00		
			0,32	2,66	5,69		
			32,45	30,00	114,64		
Итого за рацион питания:						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
	Салат из свежих помидоров <sup>1</sup>	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
	Борщ с картофелем и капустой	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
	Птица, тушеная в сметанном соусе (60/60)	120	13,90	9,40	4,61	200,28	594-2022
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	7,56	43,20	280,44	54-Гр-2023
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</sup>	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.	
<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>910</b>	<b>31,95</b>	<b>29,28</b>	<b>114,68</b>	<b>886,81</b>	-

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
	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>4</sup>	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Выточка (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-1Гр-2022
	Компот из кураги <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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (ирис) <sup>8</sup>	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>915</b>	<b>32,20</b>	<b>31,96</b>	<b>134,12</b>	<b>959,18</b>

Неделя: 1  
 День: 5

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
	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:	4615	152,35	149,87	607,74	4614,07	-
Средние показатели за 5 дней питания:	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		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидоров <sup>4</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
	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-24м-2022
	Ризотто с овощами	180	4,70	9,57	39,42	253,80	ТК № О/10...
	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:		905	31,67	26,98	124,67	852,86

Неделя: 2  
 День: 2

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
	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
	Биточек "Эврика" (птица, 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	54-11г-2022
	Компот из кураги <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 (мандарин) <sup>3</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

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
	Огурец 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	54-7г-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 (пряник) <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					
Обед	2	3	4	5	6	7	8			
			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 запечённая "Фриш-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>3</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						
Обед	2	3	4	5	6	7	8				
			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	
			Налетсы 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>7</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  
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
			6,16	5,44	40,70	223,20	
			80	5,00	11,00	116,20	
			Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	200	6,80	5,00	
Итого за рацион питания:	380	13,76	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
			10,64	59,20	377,40	-	
			10,64	59,20	377,40	-	

Неделя: 1  
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	2	70	4	5	6	7	8
			5,37	5,89	33,48	206,50	
			200	2,68	15,95	100,60	
			Булочка ванильная	70	5,37	5,89	
Итого за рацион питания:	370	9,43	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
			8,77	57,53	350,10	-	
			8,77	57,53	350,10	-	

Неделя: 1  
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	
			6,19	6,70	36,69	232,00		
			180	3,67	3,19	15,82		106,74
			Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70		36,69
Итого за рацион питания:	380	10,76	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.	
			10,29	59,81	379,74	-		
			10,29	59,81	379,74	-		

Неделя: 1  
День: 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	
			9,65	10,41	33,17	273,00		
			200	1,60	1,10	8,70		50,90
			Котлета куринная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41		33,17
Итого за рацион питания:	400	11,65	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.	
			11,91	51,67	370,90	-		
			11,91	51,67	370,90	-		

Поездка: 1  
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Сдоба обыкновенная	3 80	4 6,16	5 4,84	6 31,28	7 209,60	8 ТК №П/8
			5,87	5,07	8,40	101,82	
			0,90	0,20	8,10	43,00	
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	-
Средние показатели за 5 дней питания:	382	11,71	10,34	55,20	366,51	-

Неделя: 2  
День: 1  
Возрастная категория питания: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Булочка ванильная	3 70	4 5,37	5 5,89	6 33,48	7 206,50	8 ТК№ П/7
			5,80	5,00	8,00	100,00	
			0,40	0,30	10,30	47,00	
Итого за рацион питания:		370	11,57	11,19	51,78	353,50	-

Неделя: 2  
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Полдник	2 Копченая куриная, запеченная в тесте	3 100	4 9,65	5 10,41	6 33,17	7 273,00	8 ТК № П/5
			0,30	0,00	6,70	27,90	
			0,90	0,40	7,30	41,00	
Итого за рацион питания:		400	10,85	10,81	47,17	341,90	-

Итого: 2  
День: 3

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			
			Пирожок печеный с картошкой	100	6,19	6,70		36,69	232,00	406-2017
			Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41		14,36	90,54	379-2017
			Фрукты свежие (апельсин) <sup>3</sup>	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	3	4	5	6	7	8			
			Расстегай с мясом (говядина)	75	9,43	8,04		22,48	266,64	ТК№ П/9
			Чай с молоком	200	1,60	1,10		8,70	50,90	54-4гн-2022
			Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40		9,80	47,00	Пром.
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	3	4	5	6	7	8			
			Булочка "Домашняя"	80	6,16	5,44		40,70	223,20	ТК №1/6
			Кисломолочный продукт (йогурт 2.5%)	200	6,80	5,00		11,00	116,20	Пром.
			Фрукты свежие (мандарин) <sup>3</sup>	100	0,80	0,20		7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		380	13,76	10,64	59,20	377,40	-			
Всего за 5 дней питания:		1905	57,54	51,49	258,28	1802,88	-			
Средние показатели за 5 дней питания:		381	11,51	10,30	51,66	360,58	-			
Всего за цикл питания (10 дней):		3815	116,07	103,21	534,27	3635,44	-			
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		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 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 напиток витаминизированный, 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