



«Утверждено»  
Директор



В.А. Краснодедов

«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

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
	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Голландский) <sup>9</sup>	15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017
Завтрак	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
I комплекс	Капса 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>9</sup>	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
Завтрак	Салат зелёный с огурцами <sup>9</sup>	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
I комплекс	Гречка "по - Кубански" (говядина)	200	14,67	16,96	46,53	348,80	ТК №3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-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>9</sup>	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
Завтрак	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) <sup>9</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
I комплекс	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	54-3гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Фрукты свежие (манго) <sup>9</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		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	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
I комплекс	Омлет с морковью	200	14,80	20,00	6,90	268,00	54-30-2022
	Сок фруктовый (вишневый) <sup>2</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>2</sup>	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 <sup>4</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
I комплекс	Гратен из картофеля с рыбой (горбуша)	200	15,01	17,02	18,92	408,00	ТК № 3/8
	Каша 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.
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	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
I комплекс	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,72	10,33	40,90	280,00	174-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,64	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 (яблочко) <sup>2</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		590	17,88	18,01	89,25	593,90	-

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>4</sup>	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
I комплекс	Паста сливочная с куриней	200	13,32	13,08	35,46	324,60	406-2022
	Сок натуральный (яблочный) <sup>6</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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>550</b>	<b>18,65</b>	<b>21,91</b>	<b>81,80</b>	<b>591,20</b>	-

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
I комплекс	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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>550</b>	<b>23,16</b>	<b>18,79</b>	<b>84,95</b>	<b>713,65</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
Завтрак	Помидор в нарезке <sup>4</sup>	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3з-2022
I комплекс	Омлет с клетофелом (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	54-3гн-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.
	Кондитерские изделия (ирис) <sup>6</sup>	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>575</b>	<b>23,22</b>	<b>24,12</b>	<b>72,83</b>	<b>660,93</b>	-

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	139,50	Пром.
I комплекс	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	54-2гн-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 (манго) <sup>2</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>630</b>	<b>20,48</b>	<b>23,90</b>	<b>80,75</b>	<b>713,62</b>	-
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>2895</b>	<b>103,39</b>	<b>106,73</b>	<b>409,58</b>	<b>3273,30</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>579</b>	<b>20,68</b>	<b>21,35</b>	<b>81,92</b>	<b>654,66</b>	-
<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>		<b>6005</b>	<b>210,10</b>	<b>220,80</b>	<b>815,29</b>	<b>6477,70</b>	-
<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>		<b>600,5</b>	<b>21,01</b>	<b>22,08</b>	<b>81,53</b>	<b>647,77</b>	-

Возрастная категория испытуемых: 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
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке (Голландский) <sup>1</sup>	15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017
	Паштет с сухофруктами	200	7,20	13,02	45,26	326,46	ТК №0/17
2 завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,69	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,29	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) <sup>2</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>565</b>	<b>16,51</b>	<b>20,69</b>	<b>93,31</b>	<b>635,26</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
Завтрак	Салат зеленый с огурцами <sup>3</sup>	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
2 завтрак	Голландия, запеченная с макаронными изделиями и сыром	250	17,34	14,22	37,35	350,00	ТК №85 НОВ
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2го-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,29	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) <sup>2</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>780</b>	<b>22,27</b>	<b>21,45</b>	<b>79,79</b>	<b>605,60</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
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
2 завтрак	Сырники творожные со сгущенным молоком (200/20)	220	13,75	17,50	60,07	485,00	ТК № С/11
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	6,70	27,90	54-3го-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Фрукты свежие (манго) <sup>2</sup>	190	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>575</b>	<b>21,13</b>	<b>22,93</b>	<b>94,27</b>	<b>700,50</b>	-

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	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-213-2022
2 завтрак	Омлет с помидорами	200	15,24	18,14	0,63	262,74	№117-23
	Сок фруктовый (яблочный) <sup>1</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 (груши) <sup>2</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	650	22,38	19,97	76,89	576,80	-

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	54-33-2022
2 завтрак	Док с рыбой и овощами	240	13,80	18,00	40,26	401,13	ТК №6
	Каша 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.
	Итого за рацион питания:	650	22,41	22,91	94,14	694,60	-
Всего за 5 дней питания:		3110	106,70	107,95	438,40	3211,96	-
Средние показатели за 5 дней питания:		636	21,34	21,59	87,68	642,39	-

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	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	34-60-2022
2 комплекс	Запеканка со свежими плодами	220	7,29	10,98	46,00	297,50	№395
	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 (яблоки)²	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
Итого за рацион питания:		610	19,45	18,66	94,35	611,40	-

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 огурцами¹	100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
2 комплекс	Пшеница с крупой пшеничной и овощами из духовки	200	16,61	16,04	31,95	344,70	ТК/10
	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	21,94	22,87	78,27	611,30	-

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
2 комплекс	Вареники лепные со ступенным молоком (190/20)	210	7,35	10,00	49,83	354,00	Тх №5
	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	34-60-2022
	Кисель 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:		600	22,56	23,07	95,01	713,85	-

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>а</sup>	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-3а-2022
2 завтрак	Омлет натуральный	210	16,75	19,21	24,54	338,20	ТК
	Чай с сахаром и лимон <sup>б</sup>	200	0,36	0,00	6,70	27,90	54-3а-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 (орис) <sup>в</sup>	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
Итого за рацион питания:		585	22,37	22,13	82,37	641,13	-

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	180,50	Пром.
2 завтрак	Алу из топинамбу с ортофеном	220	16,03	14,45	38,00	347,00	ТК
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	24,12	54-2гн-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>г</sup>	100	0,80	0,30	7,50	38,00	Пром.
Итого за рацион питания:		650	21,21	23,65	80,15	712,32	-

Всего за 5 дней питания:	2995	107,53	110,38	430,15	3290,00	-
Средние показатели за 5 дней питания:	599	21,51	22,08	86,03	658,00	-
Всего за цикл питания (10 дней):	6175	214,23	218,32	868,55	6501,96	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	617,5	21,42	21,83	86,86	650,20	-

Возрастная категория испытуемых: 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*	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2а-2022
I комплекс	Борщ "Кубенский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Напиток курячий	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № О/1
	Макарон отварные в соусе (Росси́йский)*	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
	Компот из яблок	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6аа-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)*	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*	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-31-2022
I комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица)*	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" (яблоко-ягодный)*	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)*	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
Итого за рацион питания:		930	32,45	30,80	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих помидоров*	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
1 комплекс	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	54-4г-2023
	Соус натуральный (яблочный)*	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
1 комплекс	Суп гороховый	250	5,30	5,92	19,90	146,00	34-8с-2022
	Батончики (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	431-2004
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-1г-2022
	Компот из кураги*	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2жа-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 (пирог)*	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Закуска из мяса	100	9,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
I комплекс	Раисон-лик "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
	Котлета "Школьная"	190	14,00	11,10	12,10	231,43	347-2018
	Каша рисовая с овощами	110	7,58	5,40	46,62	265,50	302-2017
	Компот из яблок и вишни	110	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5ли-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,30	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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
I комплекс	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6с-2022
	Панцирь из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-24м-2022
	Ризотто с овощами	180	4,70	9,57	39,42	253,86	ТК № 0/10
	Напиток "Ассорти"(ягодного-ягодный) <sup>7</sup>	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,30	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:	915	31,67	26,98	124,67	852,96	-	

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
Обед	Салат из шпината и капусты <sup>А</sup>	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
I завтрак	Борщ "Кубинский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № С/11
	Бисквит "Эврика" (птица, рыба) <sup>У</sup>	100	9,40	10,90	19,82	222,29	ТК №С/10
	Картофельное пюре	280	4,26	6,94	26,40	185,86	54-11г-2022
	Компот из кураги <sup>А</sup>	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2км-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 (мандарины) <sup>В</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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Огурец в нарезке <sup>В</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-2с-2022
I завтрак	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Гуляш (говядина) (60/60)	120	16,05	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	54-5км-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,60	42,00	Пром.
	Кондитерские изделия (пряник) <sup>У</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	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,31	3,25	5,46	60,40	45-2017
I комплекс	Суп картофельный с мясным фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Рыба запеченная "Филе-из"*	100	11,44	14,30	4,17	237,48	ТК № 0/6
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
	Сок натуральный (абрикосовый)*	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)*	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>1015</b>	<b>31,15</b>	<b>31,50</b>	<b>124,72</b>	<b>988,16</b>

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			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
I комплекс	Рисовая каша "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №С/15
	Насесты куриные	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № 0/1
	Мясо отварное с сыром (Российский)*	110	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
	Паштет "Ассорти" (вишня)*	200	0,24	0,06	18,16	75,46	ТК № 0/8
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>890</b>	<b>26,89</b>	<b>31,52</b>	<b>139,94</b>	<b>935,01</b>
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>4765</b>	<b>146,49</b>	<b>147,00</b>	<b>631,06</b>	<b>4554,71</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>953</b>	<b>29,30</b>	<b>29,40</b>	<b>126,21</b>	<b>910,94</b>	-
<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>		<b>9280</b>	<b>298,84</b>	<b>296,86</b>	<b>1238,80</b>	<b>9168,78</b>	-
<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>		<b>928</b>	<b>29,88</b>	<b>29,69</b>	<b>123,88</b>	<b>916,88</b>	-

Возрастная категория питавощащих: 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>а</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
2 комплекс	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № 0/11
	Отбивная куринная в сырной панировке	120	15,41	17,45	15,83	328,00	№ ТК/5
	Картофель отварной, запеченный с сыром	200	5,99	8,59	31,96	221,00	635-22
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6кл-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>а</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>1030</b>	<b>30,83</b>	<b>31,91</b>	<b>115,89</b>	<b>908,57</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
Обед	Помидор в нарезке <sup>а</sup>	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
2 комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	100	10,22	13,44	9,35	226,70	461-22
	Каша пшеничная вязкая	200	5,44	5,13	28,62	195,00	349-22
	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) <sup>а</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>а</sup>	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>		<b>950</b>	<b>30,59</b>	<b>29,22</b>	<b>115,68</b>	<b>884,39</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
Обед	Салат из свежих помидоров*	100	1,10	6,12	4,37	77,69	23-2017
2 комплекс	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	110-2004
	Фрикасе из курицы	120	19,98	12,28	21,13	275,00	599-22
	Рагу из овощей	180	3,66	6,46	30,75	205,00	ТяГ1
	Сок натуральный (яблочный)*	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.
Итого за рацион питания:		910	31,74	31,06	118,75	886,09	-

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
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,31	3,25	6,46	60,40	45-2017
2 комплекс	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022
	Говядина в кисло-сладком соусе	120	14,60	14,30	9,86	195,00	№ТК 12
	Рис припущенный	200	4,67	6,40	29,75	224,00	№ТК 13
	Компот из кураги*	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2ка-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)*	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
Итого за рацион питания:		955	31,73	32,02	133,97	949,90	-

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
Обед	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,50	Пром.
2 комплекс	Рисовый суп "Ленинградский"	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96-2017
	Филе птицы, тушеное в сметанном соусе	100	13,58	10,83	25,00	260,00	ТК № 0/2
	Макаронные изделия	180	6,48	5,88	39,36	236,00	54-1г-22
	Компот из яблок и вишни	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5км-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	27,15	31,09	119,32	968,60
Всего за 5 дней питания:		4715	152,04	155,30	603,61	4597,55	-

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
Обед	Салат из свежих помидоров <sup>4</sup>	100	1,10	6,12	4,57	77,69	23-2017
2 комплекс	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35	54-6с-2022
	Куры запеченные	100	18,57	11,29	12,50	214,80	№568-22
	Рагу из овощей	180	2,74	8,04	32,54	185,00	№334-22
	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	29,08	32,48	116,83	830,33	-

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
Обед	Салат из квашеной капусты <sup>4</sup>	100	1,71	5,00	8,47	85,70	47-2017
2 комплекс	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
	Поджарка из рыбы	100	13,20	10,21	5,56	167,00	№500
	Картофель по-деревенски	200	5,46	6,29	43,01	240,00	646-22
	Компот из кураги <sup>5</sup>	200	1,00	0,10	15,70	66,90	34-2эл-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 (маншари) <sup>6</sup>	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	1020	30,67	27,20	129,74	874,20	-

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
Обед	Огурец в парезе <sup>4</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	34-2эл-2022
2 комплекс	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	34-8эл-2022
	Виточки по-белорусски	100	11,34	17,84	15,74	237,10	321-22
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,00	30,12	203,00	ТК
	Компот из яблок и апельсинов	200	0,20	0,10	10,20	42,50	34-5эл-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 (пряники) <sup>6</sup>	25	0,55	0,41	6,82	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	925	30,64	30,54	114,28	910,37	-

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Питательные вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,31	3,25	6,46	60,40	43-2017
2 комплекс	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
	Финишлы в томатном соусе (100/20)	120	13,25	11,05	6,40	268,00	№ТК-13
	Картофель фри	200	2,11	9,00	36,11	247,00	№648-22
	Сок натуральный (абрикосовый)*	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)*	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		1055	31,41	31,32	134,08	987,87	-

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Питательные 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	54-21з-2022
2 комплекс	Рассольник "Южный"*	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №ОУ15
	Брюль	120	18,26	12,19	12,83	328,00	№559-22
	Рис прилушский с овощами	200	3,91	8,55	25,44	194,00	ТК№0/11
	Наситок "Ассорти"(вишня)*	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:		930	31,41	30,38	115,69	922,22	-
Всего за 5 дней питания:		4845	153,21	151,93	610,62	4524,99	-
Средние показатели за 5 дней питания:		969	30,64	30,38	122,12	905,00	-
Всего за цикл питания (10 дней):		9560	305,25	307,22	1214,22	9122,54	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		956	30,53	30,72	121,42	912,25	-

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
Полдник	Булочки "Домашняя"	80	6,16	3,44	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	6,20	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: 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
Полдник	Булочки ванильные	70	5,37	5,89	33,48	206,50	ТКС № П/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	160,50	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: 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
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
	Каша 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: 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
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,63	10,41	33,17	273,00	ТК № П/5
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	34-4гн-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>11,63</b>	<b>11,91</b>	<b>51,67</b>	<b>370,90</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
Поздний	Сдоба обыкновенная	80	6,16	4,84	31,28	209,60	ТК №118
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,87	5,07	8,40	101,82	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) <sup>2</sup>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>380</b>	<b>12,93</b>	<b>10,11</b>	<b>47,78</b>	<b>354,42</b>	-
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>1910</b>	<b>58,53</b>	<b>51,72</b>	<b>275,99</b>	<b>1832,56</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>382</b>	<b>11,71</b>	<b>10,34</b>	<b>55,20</b>	<b>366,51</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
Поздний	Булочка заварная	70	5,37	5,89	33,48	206,30	ТК № П/7
	Кисломолочный продукт (кофир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие (груша) <sup>2</sup>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>370</b>	<b>11,57</b>	<b>11,19</b>	<b>51,78</b>	<b>353,30</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
Поздний	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	273,00	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гв-2022
	Фрукты свежие (слива) <sup>2</sup>	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>10,85</b>	<b>10,81</b>	<b>47,17</b>	<b>341,90</b>	-

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
Поздний	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,34	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>380</b>	<b>9,93</b>	<b>9,31</b>	<b>59,15</b>	<b>365,34</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
Полдник	Расстегай с мясом (говядина)	75	9,43	8,04	22,48	266,64	ТКС № П/9
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2022
	Фрукты свежие (яблоко) <sup>1</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>375</b>	<b>11,43</b>	<b>9,54</b>	<b>40,98</b>	<b>364,54</b>	-

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
Полдник	Булочки "Домашние"	80	6,16	3,44	40,70	223,20	ТКС № П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	3,00	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>	-

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):**<sup>1</sup> - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>2</sup> - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>3</sup> - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>4</sup> - выдача других овощей (свежих или соевых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>5</sup> - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>6</sup> - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитков витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>7</sup> - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>8</sup> - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности<sup>9</sup> - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности