



«Разработано»

Авторская некоммерческая организация



«ПИТАНИЕ»

Тверждено
Некоммерческой
организацией

М.С. Шевченко



«Согласовано»

Директор муниципальной организации

Основное (организованное)

МЕНЮ

Для организации питания обучающихся 12-18 лет в муниципальных общеобразовательных организациях
муниципального образования город Краснодар

Краснодар
2023

Горячие завтраки и обеды, обучающихся детей ОВЗ и детей-инвалидов 12-18 лет, 1-ой смены



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
173-17, 174-17, 175-17	Каша вязкая молочная из крупы с маслом сливочным ¹ (пшеничная) (190/10)	200	8,23	10,53	42,20	298,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,60
ТК	Фрукты ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	600	21,74	20,91	106,45	691,10
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
406-17	Пирожок печеный с печенью	75	11,68	8,04	22,48	143,40
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	885	32,45	29,25	141,72	928,91

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону ³ (помидор свежий)	120	1,32	0,24	4,56	26,40
451-04	Шницель говяжий	100	15,90	14,40	16,00	278,67
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	660	25,09	21,78	83,02	649,05
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
135-04	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,42	235,80
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ (вишня)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Кондитерское изделие	25	1,10	0,79	6,75	64,50
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	945	36,66	30,1	138,5	971,52

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной (200/5)	205	16,60	19,70	32,27	402,30
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
ТК	Фрукты ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	575	29,02	28,95	78,57	711,00
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00
235-17	Шницель рыбный ⁷ (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80
ТК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	105,00
	ИТОГО	935	33,80	34,73	133,78	996,19

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по-сезону ² (огурец свежий)	120	1,32	0,24	4,56	14,40
310-16	Вок "Курица с овощами"	200	11,20	20,60	37,40	286,67
ТК	Кисель из сушеных плодов ² (курага)	200	0,89	0,06	32,75	122,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (лакомка)	20	2,3	1,8	5,1	67,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	620	21,01	24,00	118,31	672,57
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
111-04	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5)	220	20,50	34,60	5,89	352,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	900	41,53	52,53	95,64	952,90

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец соленый)	110	1,21	0,22	4,18	13,20
ТК	Рыба, запеченная с маслом сливочным (110/5)	115	17,81	15,80	4,83	268,40
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
389-17, ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	655	28,36	23,37	84,45	683,80
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		125,2	119,01	470,80	3407,51
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		25,04	23,80	94,16	681,50
Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
138-04	Суп картофельный с крупой	250	2,10	2,80	19,10	143,00
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (195/5)	200	9,39	8,37	126,93	471,66
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие ² (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	867	18,62	13,17	214,03	928,06
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		163,1	159,78	723,67	4777,58
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		32,61	31,96	144,73	955,52

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону ³ (огурец свежий)	120	1,32	0,24	4,56	14,40
ТК	Омлет натуральный с маслом сливочным (190/10)	200	18,89	31,11	3,54	369,54
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	690	31,01	37,85	59,40	680,54
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,54	144,25
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5)	105	15,04	25,63	13,09	311,67
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-07, ТК	Сок натуральный ³ (вишневый)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	815	32,31	39,00	132,03	985,72

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из моркови с яблоками)	100	1,06	0,17	8,52	39,90
210-03, ТК	Рагу из филе птицы	200	17,87	9,81	20,40	226,27
ТК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (печенье в пром. упак.)	20	2,70	4,10	13,00	102,50
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	580	30,60	18,58	96,24	658,17
Обед						
ТК	Овощи по сезону ³ (огурец свежий)	100	1,30	0,10	6,90	12,00
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1,58	4,38	6,25	70,75
443-04	Плов из говядины	200	21,60	21,20	37,73	350,00
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов ² (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (ирис в пром. упак.)	30	1,60	1,80	8,54	126,00
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	980	33,26	29,62	141,16	950,15

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
234-17, ТК	Котлета рыбная ⁷ (минтай)	100	14,80	13,90	11,80	164,00
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80
389-17, ТК	Сок натуральный ⁹ (вишневый)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты ² (груша)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	640	25,00	24,78	106,90	687,62
Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из капусты белокочанной капусты)	100	0,75	6,02	2,35	59,60
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121,00
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20)	120	13,90	9,40	4,60	200,29
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (гречневая)	180	5,75	5,33	37,07	248,40
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	1030	29,92	27,82	125,02	936,69

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
347-18	Котлеты "Школьные" (говядина и птица) с маслом сливочным (100/5)	105	14,70	11,66	12,70	243,00
ТК	Каша рассыпчатая с овощами ¹ (пшеничная)	180	7,20	1,26	50,40	225,00
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
ТК	Фрукты ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	645	26,27	14,24	111,40	680,70
Обед						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
015-07	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	16,20	9,30	0,90	176,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15,89	18,01	30,88	406,39
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0,90	0,00	18,18	75,00
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	870	43,93	35,01	102,76	979,89

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
ТК	Овощи по-сезону* (огурец свежий)	100	1,10	0,20	3,80	12,00
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-17	Сок натуральный ⁹ (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	0,30	13,50	63,00
	ИТОГО	640	33,42	21,82	93,65	694,50
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		146,3	117,27	467,59	3401,53
	СРЕДНЯЯ ЗА 5 ДНЕЙ		29,26	23,45	93,52	680,31
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		271,5	236,28	938,38	6809,04
	СРЕДНЯЯ		27,15	23,63	93,84	680,90
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих помидор)	100	0,75	6,02	2,35	77,70
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК	Рыба ⁷ , (минтай) запеченная с маслом (115/5)	120	19,39	13,29	5,19	256,80
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	940	35,04	34,93	95,45	911,78
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		174,5	166,38	596,43	4764,22
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		34,89	33,28	119,29	952,84
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		337,5	326,16	1320,1	9541,80
	СРЕДНЯЯ		33,75	32,62	132,01	954,18

*Горячие обеды и полдники для обучающихся детей ОВЗ и
детей-инвалидов 12-18 лет, 2-ой смены*



Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК	Нагетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	233,83
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00
406-17	Пирожок печеный с печенью	75	11,68	8,04	22,48	143,40
ТК	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	885	32,45	29,25	141,72	928,91
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
742-04	Кулебяка с капустой	150	9,05	8,75	46,85	324,29
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,70	15,95	100,60
	ИТОГО	350	12,21	11,445	62,795	424,89

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
135-04	Суп из овощей	250	2,20	4,40	12,40	99,00
ТК	Гратен из печени	120	21,32	13,53	8,95	245,40
ТК	Ризотто с овощами	180	4,84	9,58	39,42	235,80
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ (вишня)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (пряник в пром. упак.)	25	1,10	0,79	6,75	64,50
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	945	36,66	30,1	138,5	971,52
Полдник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
ТК	Булочка с сыром	100	19,83	27,33	69,33	305,00
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	20,00	42,00
ТК	Фрукты свежие ² (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО	400	20,30	27,75	99,13	394,00

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
139-04	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00
235-17	Шницель рыбный ⁷ (минтай) натуральный с маслом сливочным (100/5)	105	13,02	14,51	7,98	230,00
518-04	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80
ТК	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	22,50	105,00
	ИТОГО	935	33,80	34,73	133,78	996,19
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
410-17	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,31	38,90	269,33
386-17, ТК	Кисломолочный продукт ⁵ (ряженка)	250	7,25	6,25	10,00	125,00
	ИТОГО	350	19,55	13,56	48,90	394,33

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
015-17	Сыр порционно ⁴ (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
111-04	Борщ сибирский	250	3,90	4,30	16,00	118,00
ТК	Омлет с овощами и маслом сливочным (215/5)	220	20,50	34,60	5,89	352,00
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	900	41,53	52,53	95,64	952,90
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
420-17	Котлета говяжья, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	274
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ТК	Фрукты свежие ² (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО	400	13,39	10,81	63,17	405,8

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
138-04	Суп картофельный с крупой	250	2,10	2,80	19,10	143,00
ТК	Запеканка из творога с сухофруктами и сметаной (195/5)	200	9,39	8,37	126,93	471,66
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие ² (нектарин)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	867	18,62	13,17	214,03	928,06
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		163,05	159,78	723,67	4777,58
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		32,61	31,96	144,73	955,52
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
743-04	Расстегай с мясом	100	15,57	10,72	29,97	250,00
350-17, ТК	Кисель из плодов свежих ² (клубника с/м)	200	0,13	24,50	0,04	117,00
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО	400	16,1	35,62	39,81	414,00
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		81,55	99,19	313,81	2033,02
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		16,31	19,84	62,76	406,60

Понедельник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
108-17	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,54	144,25
268-17	Шницель говяжий с маслом сливочным (100/5)	105	15,04	25,63	13,09	311,67
205-17	Макароны отварные с овощами	180	6,20	7,19	34,22	226,08
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ (вишневый)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	815	32,31	39,00	132,03	985,72
Полдник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
471-03	Булочка бриошь с изюмом	100	4,38	7,30	35,00	243,00
382-17	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО	380	8,45	10,89	60,62	397

Вторник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
ТК	Овощи по сезону ³ (огурец свежий)	100	1,30	0,10	6,90	12,00
93-18	Борщ из свежей капусты	250	1,58	4,38	6,25	70,75
443-04	Плов из говядины	200	21,60	21,20	37,73	350,00
350-17, ТК	Кисель из свежих плодов ² (клубника с/м)	200	0,18	0,14	23,94	117,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (печенье)	30	1,60	1,80	8,54	126,00
ТК	Фрукты свежие ² (слива)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	980	33,26	29,62	141,16	950,15
Полдник						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
406-17	Пирожок печеный с картофелем	150	9,05	11,40	55,35	360,00
ТК	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	20,00	40,00
	ИТОГО	350	9,12	11,42	75,35	400,00

Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из капусты белокочанной капусты)	100	0,75	6,02	2,35	59,60
147-04	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	121,00
ТК	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе (100/20)	120	13,90	9,40	4,60	200,29
302-17	Каша рассыпчатая ¹ (гречневая)	180	5,75	5,33	37,07	248,40
ТК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143,40
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	1030	29,92	27,82	125,02	936,69
Среда						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
ТК	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	11,99	10,41	33,17	233,88
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие ² (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
ТК	Кондитерское изделие ⁸ (вафли в пром. упак.)	15	0,98	4,20	9,30	56,00
	ИТОГО	395	14,27	15,01	70,45	404,20

Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Обед					
015-07	Сыр порционно ⁴ (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
137-04	Суп картофельный с мясными фрикадельками (200/50)	250	16,20	9,30	0,90	176,00
362-04	Пудинг из творога со сметаной	200	15,89	18,01	30,88	406,39
ТК	Напиток витаминизированный ⁹	180	0,90	0,00	18,18	75,00
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	870	43,93	35,01	102,76	979,89
Четверг						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
	Полдник					
406-17	Пирожок печеный с печенью	100	15,57	10,72	29,97	280,00
342-17, ТК	Компот из свежих плодов ² (черная смородина)	200	0,16	0,16	27,81	105,00
ТК	Фрукты свежие ² (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	38,00
	ИТОГО	400	16,13	11,28	67,58	423,00

Пятница						
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Обед						
ТК	Салат по-сезону ³ (салат из свежих помидор)	100	0,75	6,02	2,35	77,70
110-04	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	5,20	106,00
ТК	Рыба ⁷ (минтай), запеченная с маслом (115/5)	120	19,39	13,29	5,19	256,80
54-11г-20, ТК	Пюре картофельное	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ТК	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	100,50
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,50
ТК	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40	0,40	18,00	84,00
	ИТОГО	940	35,04	34,93	95,45	911,78
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		174,45	166,38	596,43	4764,22
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		34,89	33,28	119,29	952,84
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		337,50	326,16	1320,09	9541,80
	СРЕДНЯЯ		33,75	32,62	132,01	954,18
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, Ккал
			Б	Ж	У	
Полдник						
440-17	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	300,00
389-07, ТК	Сок натуральный ⁹ (вишня)	180	0,90	0,00	18,18	76,32
ТК	Фрукты свежие ² (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО	380	14,38	6,46	66,66	423,32
	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ		62,35	55,06	340,66	2047,52
	СРЕДНЯЯ за 5 дней		12,47	11,01	68,13	409,50
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		141,98	158,80	655,94	4066,72
	СРЕДНЯЯ за 10 дней		14,20	15,88	65,59	406,67