

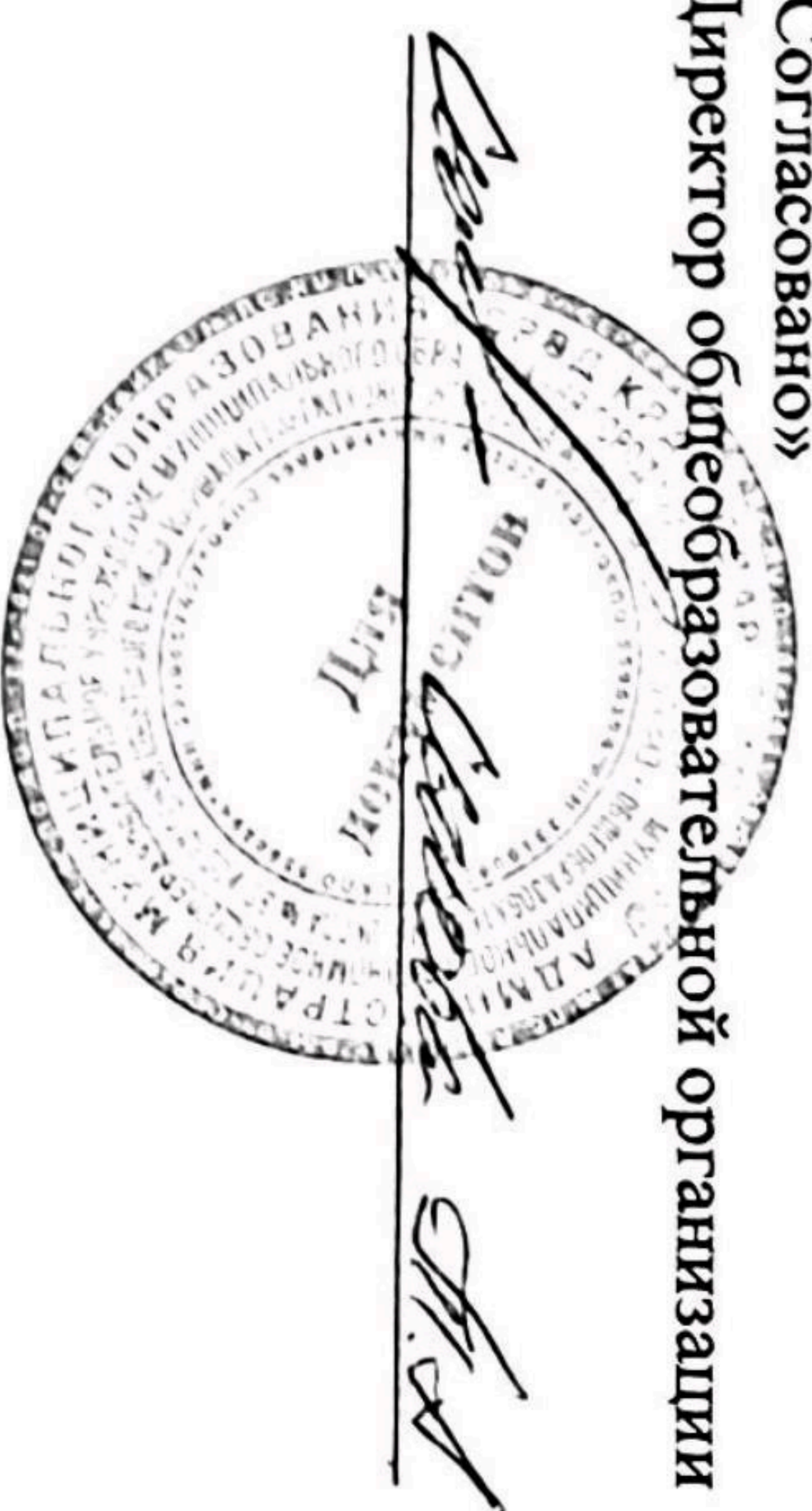
«Утверждено»

Директор



«Согласовано»

Директор общеобразовательной организации



# Основное (организационное)

## Меню

Для организации питания детей льготной категории обучающихся возрастной группы 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар

2024

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1 Сыр твердых сортов в нарезке 50% (Голландский) <sup>1)</sup> Дйцо варёное Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (апельсин) <sup>2)</sup> Итого за рацион питания:	3	4	5	6	7	8
		15	3,95	3,99	0,00	51,50	15-2017
		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	1 Салат зеленый с огурцами <sup>4)</sup> Гречка "по - Кубански" (говядина) Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Фрукты свежие (яблоко) <sup>3)</sup> Итого за рацион питания:	3	4	5	6	7	8
		100	1,03	6,03	2,14	68,10	18-2017
		200	14,67	16,90	46,53	348,80	ТК №3/14
		200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гн-2022
		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	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	2	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
	3	200	12,29	18,44	55,35	488,76	ТК № 3/7
	4	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гв-2022
	5	40	2,80	0,80	20,00	95,60	Пром.
	6	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		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	2	100	2,00	0,33	10,16	52,16	54-21з-2022
	3	200	14,80	20,00	6,90	268,00	54-3о-2022
	4	200	1,44	0,40	22,80	100,40	Пром.
	5	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	6	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	650	21,94	21,83	74,16	581,26	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Огурец в нарезке <sup>4</sup>	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
	Гратен 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.
	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		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Йогурт варёный	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>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	-

2  
3

Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Сыр твёрдых сортов в нарезке 50% (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15-2017
Маковая неженка с повидлом (180/20)	200	12,75	9,72	40,07	410,40	ТК № 3/9
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382-2017
Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	83,65	Пром.
Фрукты свежие (яблоко) <sup>3</sup>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:	550	23,16	18,79	84,95	713,65	-

Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Огурец в нарезке <sup>4</sup>	3	4	5	6	7	8
Борщ "Кубанский" с фасолью	100	0,83	0,17	2,50	14,17	54-23-2022
Нагетсы куриные	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № 0/11
Макароны отварные с сыром (Российский) <sup>1</sup>	100	5,47	7,55	31,82	233,83	ТК № 0/1
Компот из вишни	180	12,18	14,33	30,70	300,96	204-2017
Хлеб пшеничный	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
Хлеб ржаной	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:	990	27,08	27,75	130,62	894,36	-

1

Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Помидор в нарезке <sup>4</sup>	3	4	5	6	7	8
Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	100	1,17	0,17	3,83	21,33	54-33-2022
Котлета "Дружба" (рыба, птица) <sup>9</sup>	100	9,34	6,72	20,41	181,87	137-2004
Картофель отварной с зеленью	275	13,86	13,42	7,95	223,70	ТК № 0/16
Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) <sup>7</sup>	180	3,66	5,93	28,98	217,80	634-2022
Хлеб пшеничный	200	0,10	0,10	18,78	73,89	ТК №3/12
Хлеб ржаной	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:	930	32,45	30,00	114,64	904,19	-

Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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-Аг-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.
Итого за рацион питания:	910	31,95	29,28	114,68	886,81	-

1

4

Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
2	3	4	5	6	7	8
Салат из белокачанной 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
Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-2022
Компот из кураги <sup>5</sup>	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хв-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.
Итого за рацион питания:	915	32,20	31,96	134,12	959,18	-

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	1	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	1	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
	Пшеница 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 № 0/10
	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>	115	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
	Итого за рацион питания:		905	31,67	26,98	124,67	852,86



Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

13 ( тринадцать ) листов

Директор АНО «Школьное питание»

«20» августа 2024 г.

