



«Утверждено»
Директор



М.С. Шевченко

«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		
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>салат</i>	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
<i>основное</i>	<i>компл.1</i> Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
	<i>компл.2</i> Каша овсяная на молоке	160	6,39	9,06	24,01	203,00	54-9к
<i>дополнение</i>	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>	550	16,24	16,15	82,75	542,30	
	<i>комплекс 2</i>	550	18,05	33,09	74,06	521,30	-

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
<i>салат</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
<i>основное</i>	<i>компл.1</i> Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
	<i>компл.2</i> Макароны отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	<i>компл.2</i> Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
	<i>компл.2</i> Макароны, запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
<i>дополнение</i>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	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.
	Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>	630	26,12	28,37	80,4	678,7	
	<i>комплекс 2</i>	630	29,04	26,63	86,54	702,7	-

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
салат	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-1з-2022
основное	компл.1 Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	29,94	20,47	31,06	428,00	ТК № 3/7
	компл.2 Запеканка "Маковая пеканка" со сгущенным молоком (185/15)	200	13,04	9,68	24,85	401,00	ТК № 3/9
дополнение	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания: комплекс 1		530	38,22	26,895	63,66	648,7	
комплекс 2		545	21,32	16,105	57,45	621,7	-

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
салат	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022
основное	компл.1 Птица с рисом и овощами	200	14,43	25,73	31,24	377,00	ТК 3/8
	компл.2 Плов куриный	210	28,00	14,28	39,62	402,00	ТК
дополнение	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,69	67,00	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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания: комплекс 1		650	20,3	27,2	84,56	625,7	
комплекс 2		660	33,87	15,75	92,94	650,7	-

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	
<i>салат</i>		Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i>	Биточек "Эврика" (птица, рыба)	100	9,40	10,00	19,82	222,00	ТК № 3/10Н
		Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
	<i>компл. 2</i>	Котлета "Дружба" (птица, рыба)	120	9,32	15,50	15,16	237,00	ТК О-16
		Картофель отварной запеченный с сыром	180	5,39	7,73	26,96	199,00	635-2022
<i>дополнение</i>	Сок натуральный		200	1,00		20,20	85,00	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:						
		<i>комплекс 1</i>	630	18,19	16,9	95,5	652,7	
		<i>комплекс 2</i>	650	19,84	24,2	88,82	648,7	

Всего за 5 дней питания:	<i>комплекс 1</i>	2990	119,07	115,52	406,87	3148,10	-
	<i>комплекс 2</i>	3035	122,12	115,78	399,81	3145,10	
Средние показатели за 5 дней питания:	<i>комплекс 1</i>	598	23,81	23,10	81,37	629,62	
	<i>комплекс 2</i>	607	24,42	23,16	79,96	629,02	-

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	
<i>салат</i>		Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-33-2022
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i>	Омлет натуральный	200	16,20	22,30	4,40	301,00	ТК
	<i>компл. 2</i>	Омлет с морковью	220	16,28	22,00	7,59	295,00	54-30-2022
<i>дополнение</i>	Какао с молоком		200	4,08	3,54	17,58	119,00	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		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		Итого за рацион питания:						
		<i>комплекс 1</i>	650	25,15	27,21	59,61	601,7	
		<i>комплекс 2</i>	670	25,23	26,91	62,8	595,7	

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	
<i>савант</i>		Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
<i>основное</i>	<i>ком.1</i>	Биточек (говядина)	110	17,49	15,84	17,60	287,00	451-2004
		Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/З
	<i>ком.2</i>	Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
<i>дополнение</i>	Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный)		200	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК 3/12
	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: <i>комплекс 1</i>	640	24,99	28,08	88,69	705,7	
		<i>комплекс 2</i>	630	23,28	23,24	78,24	609,7	

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	
<i>Савант</i>		Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
<i>основное</i>	<i>ком.1</i>	Тефтели рыбные	100	14,88	2,71	10,98	128,00	470-22
		Макаронь отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	<i>ком.2</i>	Фишболы	100	17,87	5,05	12,00	165,00	471-2022
		Макаронь отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-1г-2022
<i>дополнение</i>	Чай с сахаром		200	0,20		6,50	27,00	54-2гг-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		100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>	730	26,38	20,4	89,22	737,7	
		<i>комплекс 2</i>	730	29,85	20,23	95,56	774,7	

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
<i>Салат</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
<i>основное</i>	комп.1 Гречка *по-Кубански*(говядина)	220	6,13	18,60	51,19	384,00	ТК № 3/14
	комп.2 Плов из говядины	200	21,71	20,28	31,11	394,00	443-04
<i>дополнение</i>	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3сн-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	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания: комплекс 1		670	12,14	22,95	97,25	629,7	
Итого за рацион питания: комплекс 2		650	27,72	24,63	77,17	639,7	

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>	Салат из зелены с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
<i>основное</i>	комп.1 Наггетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	234,00	ТК № О/1
	Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тх О/3
	комп.2 Фрикассе из курицы	120	17,98	17,96	5,13	254,00	599-22
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
<i>дополнение</i>	Компот из яблок и вишни	200	0,22	0,14	9,62	41,00	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: комплекс 1		630	13,29	25,69	93,39	673,7	
Итого за рацион питания: комплекс 2		650	26,37	31,17	64,65	643,7	
Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	3320	101,95	124,33	428,16	3348,50	-
	комплекс 2	3330	132,45	126,18	378,42	3263,50	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	664	20,39	24,87	85,63	669,70	-
	комплекс 2	666	137,45	131,18	383,42	3268,50	
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	6310	221,02	239,85	835,03	6496,60	-
	комплекс 2	6365	254,57	241,96	778,23	6488,60	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	631	22,10	23,98	83,50	649,66	
	комплекс 2	636,5	25,46	24,20	77,82	648,86	

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				
1	2	3	4	5	6	7	8		
<i>Салат</i>									
Овощи в нарезке (огурец в нарезке)									
		100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-21-2022		
основное	компл.1	Тефтели говядина с рисом (90/30)							
		120	11,63	11,74	15,28	213,00	544-22		
		Картофель фри							
		180	4,91	16,74	38,71	325,00	648-22		
	компл.2	Котлета "Школьная"							
		100	14,00	11,10	12,10	232,00	№347-2018		
		Картофель отварной с зеленью							
		180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022		
<i>дополнение</i>									
		Суп гороховый							
		250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022		
		Компот из клубники *							
		180	0,27	0,09	9,27	39,00	ТК6		
		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							
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3		
		Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>		1000	27,94	35,26	128,96	943	
		комплекс 2		980	29,06	23,81	116,05	855	-

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		
<i>салат</i>									
Салат из свежих помидоров									
		100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017		
основное	компл.1	Рыба, запеченная с салом							
		100	24,34	10,94		196,00	453-22		
		Рис припущенный							
		180	4,20	5,76	42,00	236,00	54-7г-2022		
	компл.2	Рыба запеченная "Филе-ка"							
		100	20,21	6,06	1,24	140,00	ТК № О/6		
		Рисotto с овощами							
		180	4,69	9,58	39,42	254,00	ТК № О/16		
<i>дополнение</i>									
		Борщ с картофелем и капустой							
		250	2,00	5,20	13,10	106,00	№110-2004		
		Сок натуральный							
		200	1,00		20,20	85,00	Пром.		
		Хлеб пшеничный							
		40	2,80	0,80	20,00	96,00	Пром.5		
		Хлеб ржаной							
		20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2		
		Кондитерское изделие (вафли)							
		15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.		
		Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>		905	36,96	31,68	114,56	887	
		комплекс 2		905	33,32	30,62	113,22	849	-

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	
салат		Овощи в нарезке (огурцы в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
основное	компл. 1	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	169,00	54-24м-2022
		Картофель по-деревенски	180	4,91	5,66	38,71	225,00	646-202
	компл. 2	Котлета рубленая (куриная)	100	17,54	8,51	10,99	191,00	К/1
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
дополнение		Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,00	54-6с-2022
		Напиток "Ассорти"	200	0,23	0,11	15,67	65,00	ТК № О/8
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.2
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>	1000	32,52	15,07	127,89	775	
		<i>комплекс 2</i>	1000	29,79	19,9	110,47	739	-

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	
салат		Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	компл. 1	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	26,09	10,48	31,98	327,00	449-22
		Рыба, тушеная с овощами	110	10,52	5,21	4,75	108,00	461-22
	компл. 2	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
		Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	118,00	ТК № О/11
дополнение		Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гн-2022
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>	1010	37,9	19,63	108,34	759	
		<i>комплекс 2</i>	1020	25,99	20,29	110,09	758	-

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	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
основное	компл. 1 Драчена	200	22,06	24,95	9,42	350,00	411-2022
	компл. 2 Омлет натуральный	220	18,63	26,40	4,84	331,00	ТК
дополнение	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182,00	137-2004
	Компот из клубники 7	200	0,30	0,10	1,03	42,00	ТК/6
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания: комплекс 1	955	38,3	41,67	83,96	993	
	комплекс 2	975	34,87	43,12	79,38	974	-
Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	4870	173,62	143,31	563,71	4357	-
	комплекс 2	4880	153,03	137,74	529,21	4175	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	974	34,724	28,662	112,742	871,4	
	комплекс 2	976	30,606	27,548	105,842	835	-

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	
<i>салат</i>		Салат из зелены с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Паста сливочная с курицей	280	19,02	36,00	36,72	547,00	406-2022
	<i>комп. 2</i>	Котлета рубленая (куриная)	120	21,05	10,21	13,19	229,00	К/1
		Макаронь, запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22
<i>дополнение</i>		Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	20,10	135,00	ТК №О/15
		Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
		Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.6
		Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
		Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>	1010	30,45	51,88	126,56	1062	
		<i>комплекс 2</i>	1030	40,71	34,27	136,41	984	

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	
<i>салат</i>		Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Наггетсы куриные	120	6,56	9,12	38,18	281,00	ТК №О/1
		Каша гречневая с луком	180	5,54	6,61	24,50	180,00	379, стр. 164
	<i>комп. 2</i>	Птица с гречкой и овощами из духовки	280	33,21	33,36	44,54	611,00	ТК О/19
<i>дополнение</i>		Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	250	1,78	2,78	14,81	93,00	255-2022
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3гн-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.7
		Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.6
		Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>	1030	22,3	25,11	140,06	895	
		<i>комплекс 2</i>	1010	43,41	42,74	121,92	1045	-

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
<i>салат</i>	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
<i>основное</i>	<i>комп.1</i> Гуляш из говядины (55/55)	110	14,70	15,49	3,60	180,00	54-2м, №246-17
	Капша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	46,62	265,00	302-2017
	<i>комп.2</i> Азу из говядины с картофелем	280	19,29	22,83	23,96	378,00	492-22
<i>дополнение</i>	Борщ с картофелем и капустой	250	2,00	5,20	13,10	106,00	№110-2004
	Сок натуральный	200	1,00		20,20	85,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.7
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром.6
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>	1030	32,68	34,01	140,89	965	
	<i>комплекс 2</i>	1020	29,69	35,95	114,63	898	

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>	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
<i>основное</i>	<i>комп.1</i> Рагу из птицы	280	24,93	16,12	19,83	324,00	ТК ШК/376
	<i>комп.2</i> Жаркое по-домашнему из курицы	280	27,44	29,70	23,86	472,00	54-28м-2022
<i>дополнение</i>	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146	54-8с-2022
	Компот из клубники ^Т	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.7
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>	1010	37,06	23,11	91,56	757	
	<i>комплекс 2</i>	1010	39,57	36,69	95,59	905	

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		Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,17	52,00	54-21з-2022
основное	компл.1	Запеканка "Маковая неженка" со стуженным молоком (185/15)	200	13,07	10,06	36,12	419,00	ТК №3/9
	компл.2	Воздушная "Зебра" со сметаной (190/10)	200	13,00	22,08	36,87	457,00	ТК №0/7
дополнение		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	128,00	54-7с-2022
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	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.7
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		комплекс 1	920	26,38	17,27	128,19	906	
		комплекс 2	920	26,31	29,29	128,94	944	-
Всего за 5 дней питания:		комплекс 1	5000	148,87	151,38	627,26	4585	-
		комплекс 2	4990	179,69	178,94	597,49	4776	-
Средние показатели за 5 дней питания:		комплекс 1	1000	29,774	30,276	125,452	917	-
		комплекс 2	998	35,938	35,788	119,498	955,2	-
Всего за цикл питания (10 дней):		комплекс 1	9870	322,49	294,69	1190,97	8942	-
		комплекс 2	9870	332,72	316,68	1126,7	8951	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		комплекс 1	987	32,249	29,469	119,097	894,2	-
		комплекс 2	987	33,272	31,668	112,67	895,1	-

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	Булочка "Домашняя"	100	6,28	12,52	30,12	279,00	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (кофир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.

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	Булочка ванильная	100	7,89	8,12	41,81	283,00	ТК№ П/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	11,45	11,20	67,56	431,00	-

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
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	382-2017
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	41,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	400	10,67	10,64	64,07	392,00	

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	9,65	10,41	33,17	245,00	ТК № П/5
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4ги-2022
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	11,65	11,91	51,67	343,00	-

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
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	7,71	6,05	39,09	262,00	ТК №П/8
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	14,61	11,35	55,99	406,00	-
Всего за 5 дней питания:		1700	49	45	248	1616	-
Средние показатели за 5 дней питания:		340	9,90	9,08	49,64	323,20	-

Возрастная категория питавщихся: 12+ лет

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
Полдник	Булочка "Домашняя"	100	6,28	12,52	30,12	279,00	ТК № П/6
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.10
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	400	12,48	17,92	47,92	426,00	-

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
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	245,00	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28,00	54-3тн-2022
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	330	12,45	14,41	57,15	403,00	-

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
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	36,69	232,00	406-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	101,00	379-2017
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	9,75	9,78	62,44	380,00	-

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)	100	12,57	10,72	29,97	356,00	ТК№ П/4
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4ги-2022
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	15,27	12,12	47,57	451,00	-

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	Булочка "Домашняя"	100	6,28	12,52	30,12	279,00	ТК№ П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5)	200	6,80	5,00	11,00	117,00	Пром.
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	400	14,18	17,82	50,02	440,00	-
Всего за 5 дней питания:		1930	64,13	72,05	265,10	2100,00	-
Средние показатели за 5 дней питания:		386	12,83	14,41	53,02	420,00	-
Всего за цикл питания (10 дней):		3630	113,61	117,45	513,29	3716,00	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		363,0	11,36	11,75	51,33	371,60	-

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 напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторимости, 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