



«Утверждено»
Директор



Краснодар

«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

2025

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			
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8
			100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
			200	15,00	16,60	34,00	340,00	665-24
			200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-21п-2022
			40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
			20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
			100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
		Итого за рацион питания:	660	21,82	22,8	86,07	633,4	-

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 ⁴	100	2,08	4,70	8,44	75,00	43-22
	Печеня "по - Кубански" (говядина)	200	12,40	13,30	33,30	300,00	ТК №3/14
	Корейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (слива) ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
	Итого за рацион питания:	640	22,22	21,81	92,39	643,6	-
Неделя:	1						

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	Яйцо вареное	40	3,09	4,00	0,30	56,00	492-24
	Сыр "Российский" ^а	15	3,27	2,1	0	32,00	015-17
	Запеканка творожная с вишней и сахарной пудрой (195/5)	200	11,01	15,45	51,36	424,00	ТК №176
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3п-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (манго) ^а	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
Итого за рацион питания:		615	22,47	22,75	94,86	715,5	-

Неделя: 1
День: 4

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак			3	4	5	6		
		Салат из свежих с растительным маслом ⁴	100	5,8	4,17	14,5	75,7	113-24
		Пенне "Арбатто" ⁸	250	9,50	13,45	38,52	371,00	474-24
		Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
		Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
Итого за рацион питания:			625	21,92	22,73	94,26	684,30	

Неделя: 1
День: 5

Приём пищи		Наименование блюда		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм				№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры		Углеводы	7	8		
Завтрак		3	4	5	6				
	Икра кабачковая консервированная порционно ¹	100	1,20	2,90	6,54	57,00	20-17		
	Омлет	200	11,45	12,82	20,60	254,00	420-22		
	Каша с молоком и ванилью	180	4,32	3,20	15,82	107,00	ТК№382		
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22		
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22		
	Фрукты свежие (нектарин) ²	100	1,10	0,30	11,10	48,00	338-17		
	Итого за рацион питания:	640	22,07	20,22	83,06	603,6	-		
	Всего за 5 дней питания:	3180	110,50	110,31	450,64	3280,40	-		
	Средние показатели за 5 дней питания:	636	22,10	22,06	90,13	656,08	-		

Неделя: 2
День: 1

Приём пищи		Наименование блюда		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры		Углеводы	7	8		
Завтрак	Закуска овощная	3	4	5	6	7			
	Каша манная с ванилью ²	100	0,90	0,20	8,10	45,00	ТЕН312		
	Чай с сахаром и лимоном	250	15,46	20,00	41,25	393,00	Тр414-24		
	Хлеб пшеничный ¹	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3тн-2022		
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22		
	Кондитерские изделия (печенье) ¹ *	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22		
	Итого за рацион питания:	26	0,55	0,41	6,82	90,00	Пром.		
		636	21,21	21,61	91,87	693,5			

Неделя:	2
День:	2

Прём пици		Наименование блюда		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	4	5		6	7	8		
Завтрак	Салат зеленый	3	2,08	4,70	8,44	75,00	43-22		
	Пилов из говядины	100	16,12	16,55	39,64	371,00	Таблет/11		
	Чай фруктовый	250	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24		
	Хлеб пшеничный	200	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22		
	Хлеб ржаной	40	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22		
	Итого за рацион питания:	20	22,3	22,75	92,53	635,6	-		

Неделя: 2

Неделя:	2
День:	3

Принят 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	Овощи в нарезке (огурцы свежие) ¹	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-22
	Сыр твердый рыбный ²	100	9,48	12,48	9,46	192,00	ТК№25
	Рис пропаренный	180	4,19	5,76	40,45	236,00	71-22
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		640	20,80	20,86	87,96	631,60	-
Неделя:	2						

Неделя:	2
День:	4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
I	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Молоко вареное	40	3,09	4,00	0,30	56,00	492-24
	Сыр "Российский"	15	3,27	2,1	0	32,00	015-17
	Запеканка творожно-ванильная с фруктовым соусом (180/20)	200	10,21	15,29	41,90	390,70	ТТК№122
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2-гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
Итого за рацион питания:		615	21,57	22,59	85,2	681,1	

Неделя: 2
День: 5

Приём пищи		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих и вареного горошка ⁴	3	4	5	6	7	8
	Тертые с рисом в соусе томатном (100/20)	100	3,70	5,90	2,10	76,00	106-22
	Картофельное пюре	120	10,60	9,21	13,58	188,00	544-22
	Чай ягодный	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11-2022
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
Итого за рацион питания:		20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Всего за 5 дней питания:		660	22,24	22,85	85,89	633,88	-
Средние показатели за 5 дней питания:		3161	108,12	110,66	443,45	3275,68	-
Всего за цикл питания (10 дней):		632	21,62	22,13	88,69	655,14	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		6341	218,62	220,97	894,09	6556,08	-
Неделя: 3		634	21,86	22,10	89,41	655,61	-
День: 1							

Приём пищи		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ⁴	3	4	5	6	7	8
	Паста сливочная с курицей	100	1,17	0,17	3,83	22,00	54-3-22
	Чай с сахаром и лимоном	250	15,45	18,85	45,25	406,00	406-22
	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3-н-2022
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Фрукты свежие (слива) ⁹	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
Неделя: 2		710	21,82	20,42	92,08	634,5	-
День: 2							

Приём пищи		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат зеленый с морковью и кукурузой ⁴	100	2,08	4,70	9,31	87,00	д/73
	Котлеты рубленные из птицы	100	8,27	5,88	7,21	131,00	615-22
	Каша гречневая вязкая ²	180	4,70	5,70	24,20	223,00	349-22/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,00	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		15	0,32	2,65	5,69	48,00	Пром.
Неделя: 2		635	22,21	22,35	89,76	716,6	-
День: 2							

Неделя: 3
День: 3

Прём пищи		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	3	1.31	3.25	6.46	60.00	45-2017
	Пюре из говядины (100/20)	100	9.07	9.45	2.96	166.00	503/22
	Каша ячневая вязкая ²	120	5.77	8.47	27.65	220.00	349-22
	Чай фруктовый	180	0.10	0.50	15.45	52.00	885-24
	Хлеб пшеничный	200	2.80	0.80	20.00	95.60	23-22
	Хлеб ржаной	40	1.20	0.20	9.00	42.00	24-22
	Фрукты свежие (нектарин) ³	20	1.10	0.30	11.10	48.00	338-17
Итого за рацион питания:		760	21.35	22.97	92.62	683.6	-
Неделя: 3							
День: 4							

Прём пищи		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих с сыром ⁴	3	2.88	7.3	7.04	105	122-04
	Азу из говядины с картофелем	100	12.60	12.80	35.25	306.00	568-24
	Чай с молоком и сахаром	230	2.30	1.45	6.55	882.24	23-22
	Хлеб пшеничный	200	2.80	0.80	20.00	95.60	24-22
	Хлеб ржаной	40	1.20	0.20	9.00	42.00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко) ³	20	0.40	0.40	9.80	47.00	749-22
	Итого за рацион питания:	100	22.2	23.0	87.6	647.6	-
Неделя: 3							
День: 5							

Прём пищи		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная подливно ⁴	3	1.20	2.90	6.54	57.00	20-17
	Омлет с сыром	100	11.55	15.26	21.93	326.00	211-17
	Какао с молоком и ванилью	200	4.32	3.20	15.82	107.00	TKM382
	Хлеб пшеничный	180	2.80	0.80	20.00	95.60	23-22
	Хлеб ржаной	40	1.20	0.20	9.00	42.00	24-22
	Фрукты свежие (манго) ³	20	0.80	0.20	7.50	38.00	746-22
	Итого за рацион питания:	100	21.87	22.56	80.79	665.6	-
Всего за 5 дней питания:		3435	109.43	111.25	442.89	3347.90	-
Средние показатели за 5 дней питания:		687	21.89	22.25	88.58	669.58	-

Неделя: 4
День: 1

Приём пищи		Наименование блюда		Вес блюда, грамм		Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1		2		3		4	5	6	7	8
Завтрак	Бютоворог "кублика, банан, яблоко" (пром.) ¹⁰		100	7,0	4,2	9,6		104,2		
	Кашиа овсяная на молоке ²		200	5,68	12,33	19,20		209,30	Пром.	
	Кофеиновый напиток с молоком		180	2,84	2,41	14,35		90,00	379-2017	
	Хлеб пшеничный		40	2,80	0,80	20,00		95,60	23-22	
	Хлеб ржаной		20	1,20	0,20	9,00		42,00	24-22	
	Фрукты свежие (апельсин) ⁹		100	0,90	0,20	8,10		43,00	740-22	
Итого за рацион питания:		640	20,42	20,14	80,25		584,1			
Неделя:		4								
Питие:		7								

Неделя: 4
День: 2

Приём пищи		Наименование блюда		Вес блюда, грамм		Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8			
Завтрак	Огурцы соленные ¹	100	0,85	0,18	2,30	16,00	70-17			
	Мясо птицы по-царски	250	16,12	19,00	35,43	331,00	654-24			
	Чай ароматный	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24			
	Хлеб пшеничный									
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22			
	Кондитерские изделия (печенье) ⁸	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22			
Итого за рацион питания:		25	0,55	0,45	6,82	130,00	Пром.			
		635	21,62	21,13	91,00	679,60				

Неделя: 4
День: 3

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			4	Жиры	Углеводы		
Завтрак			3					
		Овощи в нарезке (помидоры свежие) ¹	100	1,17	0,17	3,83	22,00	54-33-22
		Котлета "Пикантная"	100	12,44	11,38	17,55	223,00	347-2017
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11-2022
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-27-2022
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22	
	Итого за рацион питания:		640	21,65	18,79	80,64	576,68	-

Неделя: 4
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (огурцы свежие) ^у	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-22
	Гречен из картофеля с рыбой ^р	200	15,00	21,13	43,33	428,00	ТК№3/7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-31п-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ^у	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:		660	21,03	22,5	89,63	650,5	-

Неделя: 4
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из свежих с сыром ^а	100	2,88	7,3	7,04	105	122-04
	Оладьи из филе птицы с сыром	100	7,15	8,75	3,88	183,00	Тк№ Б-95
	Рагу овощное (с зеленым горошком)	180	5,05	4,01	36,00	158,00	396-24
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	52,00	882-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
Итого за рацион питания:		640	21,38	22,51	82,47	635,6	-
Всего за 5 дней питания:		3215	106,10	105,07	423,99	3126,48	-
Средние показатели за 5 дней питания:		643	21,22	21,01	84,80	625,30	-
Всего за цикл питания (10 дней):		6650	215,53	216,32	866,88	6474,38	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		665	21,55	21,63	86,69	647,44	-

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
	Закуска из моркови ⁴	100	0,90	3,51	4,80	96,00	3М/2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	182,00	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) ⁹	100	6,80	4,25	9,24	127,00	ТК № О/16Н
	Картофель по-деревенски с сыром	180	3,70	6,54	36,54	209,00	739-24
	Соус сметанный с чесноком	20	3,65	6,21	3,68	27,85	Тк-Сс1
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	885-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Кондитерские изделия (вафли) ⁸	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
Итого за рацион питания:		960	29,41	31,49	129,31	900,45	

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
	Салат из зеленого горошка ⁴	100	2,90	2,90	6,53	78,00	47-22
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	144,00	383-06
	Нагетсы куриные	100	7,01	7,85	23,00	166,00	595-22
	Макароны отварные с сыром (Российский) ¹	180	12,17	11,01	30,70	301,00	204-2017
	Компот из клубники ⁷	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	1000	31,28	27,66	129,83	937,40	

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
			4	5	6		
Обед	Отруцы соленные ⁴	100	0,85	0,18	2,30	16,00	70-17
	Шти из свежей капусты	250	2,65	3,77	7,85	108,00	87-17
	Чахобили из кур (100/20)	120	15,38	16,58	3,73	225,00	600-22
	Капша пшеничная вязкая ²	180	5,42	9,00	48,14	265,20	302-17Б
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (абрикос) ³	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
Итого за рацион питания:		1020	30,3	31,33	125,52	904,6	-

Неделя: 1

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	1	2	3	4	5	6	7	8
	Салат из отварных овощей с зеленым горошком*							
	Рассольник "Южный"	100	1,23	6,08	14,26	86,00	Тк №84 Н	
	Голубцы "Здоровые" в сметанно-томатном соусе (100/20)	250	7,81	6,56	11,35	135,00	Тк №60/15	
	Картофель отварной с зеленью	120	9,65	11,82	12,27	193,00	Тк №141	
	Напиток "Ассорти"(вишня)†	180	5,80	5,93	38,30	229,00	634-22	
	Хлеб пшеничный	180	0,22	0,05	14,34	67,91	ТК № 0/8	
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22	
	Итого за рацион питания:	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22	
	890	28,71	31,44	119,52	848,51	-		

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	Салат овощной (помидоры, огурцы) ⁴	100	0,83	2,52	3,15	57,00	104-22
	Суп картофельный с фасолью (консервированной)	250	2,42	6,38	19,07	142,00	258-22
	Котлета "Школьная"	100	14,94	12,45	17,55	241,00	347-2017
	Ризотто	180	6,30	7,41	38,90	218,00	630-22
	Компот из клубники и абрик ⁷	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5кп-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Итого за рацион питания:	880	29,27	29,95	121,35	854,85	-
Всего за 5 дней питания:		4855	150,76	152,39	629,26	4486,11	-
Средние показатели за 5 дней питания:		971	30,15	30,48	125,85	897,22	-

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 квашеной капусты ⁴	100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
	Легкий суп с творожными ньокками	250	2,25	4,27	11,68	92,00	TK №26
	Медальон из птицы	100	13,72	13,50	12,50	258,00	570-22
	Каша гречневая вязкая ²	180	4,70	5,70	38,63	223,00	349-22
	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) ⁷	200	0,10	0,10	18,78	74,00	TK №3/12
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22
	Итого за рацион питания:	1000	27,49	29,97	133,86	938,6	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Овощи в нарезке (помидоры свежие) ⁴	100	1,17	0,17	3,83	22,00	54-33-22
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,90	4,30	13,50	118,00	215-22
	Фрикадельки "Дуэт" в сметанно-томатном соусе ³ (100/20)	120	14,45	17,21	19,85	300,00	ТК №164
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11Г-2022
	Кисель из вишни ²	180	0,90	0,09	14,13	60,00	443-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (апельсин) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
	Итого за рацион питания:	1000	29,76	29,31	116,67	868,88	-

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
	Уха "Золотая рыбка" (горбуша) ³ (250/25)	275	4,66	6,90	12,52	132,00	ТК №335-22
	Фрикасе из курицы (100/20)	120	12,54	11,04	7,03	193,00	599-22
	Каша пшеничная вязкая ²	180	5,40	8,94	43,80	265,00	349-22
	Сок натуральный (яблочный) ⁶	200	1,00	0,00	20,20	84,80	839-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	1035	29,31	31,53	128,81	919,40	-

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
Обед	Горошек зелёный (консервированный)*	100	2,92	0,18	5,92	37,00	226-107
	Суп с лапшой	250	4,06	8,54	14,50	86,00	340-24
	Лёгкая-кебаб "Нежность" с соусом сметанно-чесночным (100/20)	120	13,20	13,63	7,80	245,00	ТК №406
	Каша гречневая вязкая*	180	4,70	5,70	38,63	223,00	349-22
	Компот из свежих плодов (яблоки)*	180	0,30	0,14	10,15	43,00	817-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Кондитерские изделия (прис)*	25	0,85	1,95	23,30	120,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	925	30,63	31,24	133,8	912,6	-

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
Обед	Салат "Коул Слос"*	100	3,05	7,51	8,91	115,00	138-24
	Суп гороховый с сухариками (250/25)	275	6,54	4,56	22,89	158,00	Тк№С/14
	Плов из птицы	280	15,11	18,6	40,22	375,00	ТК№457
	Компот из кураги*	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хп-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоки)*	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
	Итого за рацион питания:	995	30,5	31,96	123,25	888,81	-
	Всего за 5 дней питания:	4850	145,90	153,49	632,66	4487,99	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	970	29,18	30,70	126,53	897,60	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		9705	296,66	305,88	1261,91	8974,10	-
		971	29,67	30,59	126,19	897,41	-

Неделя: 3
День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Обед		3	4	5	6	7	8
	Ассорти (морковь на корейский лад/огурцы соленные) ^а	100	1,08	2,00	7,50	52,00	ТК № А/12
	Борщ "Сибирский"	250	6,59	3,60	20,03	139,00	111-04
	Грушка куриная, запеченная с сыром	100	8,56	16,50	6,06	223,00	561-22
	Ризотто	180	6,30	7,41	38,90	218,00	630-22
	Напиток из цитрусовых ^г	180	0,10	0,01	11,25	46,00	965-24
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко) ^з	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	980	27,6	31,0	127,0	883,6	-
Неделя:	3						

Неделя: 3
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	Ассорти овощное "Витаминка" ^а	100	0,90	0,13	2,87	17,00	173-22
	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	250	2,78	2,78	17,56	106,38	173-22
	Рагу овощное с говядиной	280	19,42	26,20	42,20	469,00	Тк №244
	Сок натуральный (яблочный) ^б	200	1,00	0,00	20,20	84,80	859-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Фрукты свежие (персик) ^з	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Итого за рацион питания:	1000	29,6	30,31	125,83	880,78	-
	Неделя:	3					

Неделя: 3
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 с растительным маслом ^а	100	5,8	4,17	14,5	75,7	113-24
	Расоольник домашний	250	2,29	4,50	24,55	169,00	189-24
	Бефстроганов (100/20)	120	13,30	13,03	13,36	214,00	493-22
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-2022
	Компот из кураги ^б	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2кг-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
	Кондитерские изделия (печенье) ^в	26	0,55	0,41	6,82	90,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	926	31,28	29,54	130,62	934,79	-

Неделя: 3
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы	7	8
Обед	Салат из фасоли с соевым соусом ⁴	100	0,90	3,21	5,35	53,00	Тх №48
	Суп картофельный с куриными фрикадельками (250/25)	275	8,58	7,40	16,32	166,00	235-22
	Митболы в соусе сметанно-томатном (100/20)	120	10,10	9,94	11,04	173,00	542-22
	Каша пшеничная вязкая ²	180	5,40	8,94	43,80	265,00	349-22
	Напиток "Ассорти" (вишня) ⁷	180	0,22	0,05	16,34	67,91	ТК №0/91
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (абрикос) ⁹	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
	Итого за рацион питания:	1015	29,6	31,24	131,65	909,51	0

Неделя: 3
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы	7	8
Обед	Кукуруза (консервированная) порционно ⁴	100	0,83	1,15	24,16	110,00	237-24
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,90	4,30	13,50	118,00	215-22
	Люд-кебаб "Нежность" с соусом сметанно-чесночным (100/20)	120	13,20	13,63	7,80	245,00	ТК №406
	Картофель фри	180	4,90	8,51	33,07	267,00	648-22
	Кнели из вишни ⁷	180	0,90	0,09	14,13	60,00	443-22
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	880	27,03	28,48	116,66	913,7	-
	Всего за 5 дней питания:	4781	145,69	151,11	623,81	4493,68	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	956,2	29,14	30,22	124,76	898,74	-

Неделя: 4
День: 1

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	3	Салат "Школьный" ^м	100	5,68	2,45	3,55	58,00	39-03
		Суп картофельный с чечевичей	250	2,88	2,32	35,25	157,00	ТК №296
		Рыба, запеченная с томатами ^р	100	12,46	12,15	13,88	213,00	452-22
		Рис с овощами	180	5,05	11,00	30,42	241,00	759-24
		Компот фруктовый	180	0,18	0,04	12,19	51	ТКС№Д22
		Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	71,70	23-22
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
		Кондитерские изделия (вафли) ^в	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Пром.
		Итого за рацион питания:	875	29,87	31,42	124,98	881,7	
Неделя: 4		2						
День: 2								

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	3	Овощи в нарезке (огурцы свежие) ^к	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-22
		Рассолник "Ленинградский" ^н	250	2,01	5,08	11,98	107,30	96-2017
		Биточки из говядины под сырной корочкой	100	13,50	15,68	17,52	260,00	Д/33
		Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,00	1Г-22
		Напиток из цитрусовых ^г	180	0,10	0,01	11,25	46,00	965-24
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
		Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
		Фрукты свежие (мандарины) ^з	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
		Итого за рацион питания:	980	28,32	28,12	123,61	859,9	
Неделя: 4		3						
День: 3								

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	3	Салат зеленый ^к	100	2,08	4,70	8,44	75,00	43-22
		Суп из овощей со сметаной	260	2,04	5,19	10,49	97,00	135-04
		Птица запеченная в сметанно-чесночном соусе (100/20)	120	12,90	11,23	5,07	174,00	ТКС№594
		Каша гречневая вязкая ^г	180	5,77	8,47	39,85	265,20	349-22
		Сок натуральный (абрикосовый) ^к	180	0,90	0,00	22,86	95,40	859-22
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
		Фрукты свежие (персики) ^з	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
		Итого за рацион питания:	1000	28,59	30,69	125,21	889,2	
Неделя: 4		4						
День: 4								

Неделя: 4
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Икра кабачковая консервированная порционно ⁴	100	1,20	2,90	6,54	57,00	20-17
	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	3,90	4,30	16,00	144,00	383-06
	Котлеты "Полтавские"	100	12,72	15,4	14,5	250,00	539-22
	Каша гречневая с овощами	180	6,23	6,23	41,47	190,00	658-22
	Компот из свежих плодов (яблоки) ⁷	180	0,30	0,14	10,15	43,00	817-22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	24-22
Итого за рацион питания:		880	28,95	30,07	122,16	842,6	-

Неделя: 4
День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат зеленый с огурцом ⁴	100	1,04	6,06	2,14	67,00	46-24
	Суп гороховый с сухариками (250/25)	275	6,54	4,56	22,89	158,00	ТехС/14
	Плов из говядины	280	16,87	19,85	48,00	420,00	ТехМ/122
	Компот из кураг ⁷	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,60	23-22
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (мандарины) ⁷	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
Итого за рацион питания:		995	30,15	31,76	123,66	880,81	-
Всего за 5 дней питания:		4750	145,33	151,54	627,61	4382,91	-
Средние показатели за 5 дней питания:		950	29,07	30,31	125,52	876,58	-
Всего за цикл питания (10 дней):		9531	291,02	302,65	1251,42	8876,59	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		953	29,10	30,27	125,14	887,66	-

Неделя: 1
День: 1

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник		3	4	5	6	7	8	
	Коржик молочный	80	4,21	5,20	22,40	135,00	1040-24	
	Кисломолочный продукт ("Йогурт" 2,5 % с персиком) ¹⁰	200	5,80	5,00	21,80	137,00	Пром.	
	Фрукты свежие (мандарины) ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22	
	Итого за рацион питания:	380	10,81	10,4	51,7	350	-	
Неделя: 1								
День: 2								

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
		3	4	5	6	7	8	
	Рулетик "Черешки"	100	8,95	9,28	30,00	254,00	№Тех/21	
	Фрукты свежие (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17	
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,10	54-4гн-2022	
Неделя:	1	400	11,45	10,48	48,2	350,1	-	
День:	3							

Приём пищи		Наименование блюда		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры		Углеводы	7	8		
Полдник		3	4	5	6	7			
	Пирожок печеный с картошкой и луком	100	6,19	7,70	30,25	232,00		1036-22	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74		382-2017	
	Фрукты свежие (груши) ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00		743-22	
Итого за рацион питания:		380	10,26	11,19	56,37	385,74			
Неделя:		1							
День:		4							

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник			3	4	5	6	7	8
		Пицца школьная						
			100	7,70	8,54	25,54	220,00	1100-22
		Кофейный напиток с молоком	200	2,55	2,67	15,95	101,00	379-2017
		Фрукты свежие (апельсины) ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
Итого за рацион питания:			400	11,15	11,41	49,59	364	
Неделя: 1								
День: 5								

Приём пищи		Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2		Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Слобо обыкновенная	3	4	5	6	7	8
	Молоко питьевое 2,5% (пром. упаковка)	70	5,40	4,20	27,40	183,20	Тк №П/8
	Фрукты свежие (персики) ³	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
Итого за рацион питания:		370	12,10	9,30	46,30	334	-
Всего за 5 дней питания:		1930	55,77	52,78	252,16	1784,04	-
Средние показатели за 5 дней питания:		386	11,15	10,56	50,43	356,81	-

Неделя: 2
День: 1

Приним пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Подник		2	3	4	5	6	7	8
		Варушка с творогом	100	9,85	10,14	32,14	242,00	№410-017
		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-лн-2022
		Фрукты свежие (яблоко)у	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
Итого за рацион питания:			400	10,5	10,5	48,4	315,8	
Неделя:		2						
День:		2						

Приним пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Подник		2	3	4	5	6	7	8
		Хачапури с сыром	100	7,51	7,56	24,01	240,00	1064-22
		Какао с молоком и выпилью	200	4,80	3,54	17,58	119,00	ТКС6382
		Фрукты свежие (ябрыко)у	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
Итого за рацион питания:			400	12,71	11,80	51,39	406,00	
Неделя:		3						
День:		3						

Приним пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Подник		2	3	4	5	6	7	8
		Расстегей с мясом	100	12,27	10,72	29,97	295,00	П/9
		Напиток из цитрусовых	180	0,10	0,01	11,25	46,00	965-24
		Фрукты свежие (персик)у	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
Итого за рацион питания:			380	13,27	10,83	50,72	386,00	
Неделя:		4						
День:		4						

Приним пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Подник		2	3	4	5	6	7	8
		Пирожок печеный с джемом	75	6,39	6,93	24,15	198,00	ТКС4143
		Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,00	379-2017
		Фрукты свежие (нектарин)у	100	1,10	0,30	11,10	48,00	338-17
Итого за рацион питания:			355	10,33	9,64	49,61	336	
Неделя:		5						
День:		5						

Приним пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Подник		2	3	4	5	6	7	8
		Пирожок печеный с картофелем и луком	100	6,19	7,70	30,25	232,00	1036-22
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
		Фрукты свежие (ябрыко)у	100	0,40	0,70	9,80	47,00	739-22
Итого за рацион питания:			380	10,26	11,59	55,87	385,74	
Всего за 5 дней питания:			1905	56,01	53,07	246,16	1756,80	
Средние показатели за 5 дней питания:			381	11,20	10,61	49,23	351,36	
Всего за цикл питания (10 дней):			3835	111,78	105,85	498,32	3540,84	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):			384	11,18	10,58	49,83	354,08	

Неделя: 3
День: 1

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Подпись	3	4	5	6	7	8		
	Коржик молочный	80	4,21	5,20	22,40	155,00	1040-24	
	Молоко питьевое 2,5% (пром. упаковка)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.	
	Фрукты свежие (груша) ^у	100	0,40	0,30	10,30	47,00	743-22	
	Итого за рацион питания:	380	10,41	10,5	42,1	308	-	
Неделя: 3								
День: 2								

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
		3	4	5	6	7	8	
	Рулетик "Чермушки"	100	8,95	9,28	30,00	254,00	№Тех/21	
	Фрукты свежие (мандарин)у	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017	
	Итого за рацион питания:	380	13,42	12,67	53,32	398,74	-	
Неделя: 3								
День: 3								

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник		3	4	5	6			
		Пицца школьная	100	7,70	8,54	25,54	220,00	1100-22
		Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,10	54-4тн-2022
		Фрукты свежие (апельсин) ^у	100	0,90	0,20	8,10	43,00	740-22
		Итого за рацион питания:	400	10,20	9,84	42,34	314	-
Неделя: 3								
День: 4								

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедик	Пирожок с капустой и луком	70	8,25	9,36	21,25	207,00	1034-22	
	Чай ароматный	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24	
	Фрукты свежие (слива) ^у	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22	
	Итого за рацион питания:	370	9,25	10,26	46,00	313	-	
Неделя: 3								
День: 5								

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Подпись	Сдоба обыкновенная	70	5,40	4,20	27,40	183,20	Тк №П/8	
	Молоко питьевое 2,5% (пром. упаковка)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.	
	Фрукты свежие (персик) ^у	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17	
	Итого за рацион питания:							
	370	12,10	9,30	46,30	334	-		
Всего за 5 дней питания:		1910	56,39	53,89	239,93	1740,78	-	
Средние показатели за 5 дней питания:		382	11,28	10,78	47,99	348,16	-	

Неделя: 4
День: 1

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	3	Ватрушка с творогом	100	9,85	10,14	32,14	242,00	№410-017
	200	Чай с сахаром и лимоном		0,30	0,00	6,70	27,90	№4-3тн-2022
	100	Фрукты свежие (груша) ^у		0,40	0,30	10,30	47,00	743-22
	400	Итого за рацион питания:		10,55	10,44	49,14	316,90	-

Неделя: 4
День: 2

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	3	Хачапури с сыром	100	7,51	7,56	24,01	240,00	1064-22
	200	Какао с молоком и ванилью		4,80	3,54	17,58	119,00	ТК№382
	100	Фрукты свежие (яблоко) ^у		0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	400	Итого за рацион питания:		12,71	11,50	51,39	406,00	-

Неделя: 4
День: 3

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	3	Растегай с мясом	75	9,20	8,04	22,48	260,00	П/9
	200	Чай с молоком		1,60	1,10	8,70	51,00	№4-4тн-2022
	100	Фрукты свежие (слива) ^у		0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
	375	Итого за рацион питания:		11,70	9,54	38,48	352,00	-

Неделя: 4
День: 4

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	3	Пирожок печеный с джемом	75	1,87	5,93	24,15	198,00	Тех№144
	200	Кофейный напиток с молоком		2,55	2,67	15,95	101,00	379-2017
	100	Витовор "Клубника, банан, яблоко" (прок.) ¹⁰		7,0	4,2	9,6	104,2	Пром.
	375	Итого за рацион питания:		11,42	12,8	49,7	403,2	-

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	Полдник	3	4	5	6	7	8
	Пшеница школьная	120	9,24	10,25	30,64	220,00	1100-22
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-2гп-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ^у	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	420	9,84	10,65	46,94	293,80	-
	Всего за 5 дней питания:	1970	56,22	54,93	235,65	1771,90	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	394	11,24	10,99	47,13	354,38	-
	Всего за цикл питания (10 дней):	3880	112,61	108,82	475,58	3512,68	-
	Средние показатели за цикл питания (10 дней):	388	11,26	10,88	47,56	351,27	-

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 соевых) 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 повторности, с соблюдением норм
- 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
- 10 - выдача другого кислородного продукта, при условии отсутствия повторности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности