



«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.	
<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>		<b>550</b>	<b>16,24</b>	<b>16,15</b>	<b>82,75</b>	<b>542,30</b>		
		<i>комплекс 2</i>	<b>550</b>	<b>18,05</b>	<b>16,94</b>	<b>74,06</b>	<b>521,30</b>	-

Неделя: 1  
 День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<i>салат</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017	
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i> Котлета "Московская"	100	10,98	11,03	12,53	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>дополнение</i>	Макароны, запеченные с сыром	180	1,83	3,78	33,38	183,00	399-22	
	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.	
<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>		<b>630</b>	<b>21,89</b>	<b>23,47</b>	<b>83,73</b>	<b>678,7</b>		
		<i>комплекс 2</i>	<b>630</b>	<b>22,64</b>	<b>22,23</b>	<b>86,54</b>	<b>645,7</b>	-

Неделя: 1  
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<i>салат</i>	Сыр твёрдых сортов в нарезке (Российский) <sup>1</sup>	15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-1з-2022	
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i> Воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	12,12	13,48	46,76	436,00	ТК №3/7	
	<i>компл. 2</i> Запеканка "Маковая неженка" со сгущенным молоком (175/15)	190	13,04	12,30	45,30	401,00	ТК №3/9	
<i>дополнение</i>	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.	
<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>		<b>530</b>	<b>20,4</b>	<b>19,905</b>	<b>79,36</b>	<b>656,7</b>		
		<i>комплекс 2</i>	<b>535</b>	<b>21,32</b>	<b>18,725</b>	<b>77,9</b>	<b>621,7</b>	-

Неделя: 1  
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
салат	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022
основное	комп.1 Птица с рисом и овощами	200	13,72	21,12	25,41	436,60	ТК 3/8
	комп.2 Плов из птицы	210	16,18	18,21	39,62	402,00	ТК
дополнение	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,69	67,00	54-2хп-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
<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>		650	19,59	22,59	78,73	685,3	
<b>Итого за рацион питания: комплекс 2</b>		660	22,05	19,68	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	
салат	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022	
основное	комп.1 Биточек "Эврика" (птица, рыба)	100	9,40	13,40	17,50	222,00	ТК № 3/10Н	
	комп.2	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	9,65	28,98	218,00	634-2022
		Котлета "Дружба" (птица, рыба)	120	9,32	14,20	15,16	237,00	ТК О-16
		Картофель отварной запеченный с сыром	180	5,39	7,73	26,96	199,00	635-2022
дополнение	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.	
<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>		630	18,19	24,02	93,18	652,7		
<b>Итого за рацион питания: комплекс 2</b>		650	19,84	22,9	88,82	648,7		
<b>Всего за 5 дней питания:</b>	комплекс 1	2990	96,31	106,135	417,75	3215,7	-	
	комплекс 2	3025	103,9	100,475	420,26	3088,1		
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>	комплекс 1	598	19,26	21,23	83,55	643,14		
	комплекс 2	605	20,78	20,10	84,05	617,62	-	

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
салат	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022
основное	комп.1 Омлет натуральный	200	13,40	13,68	37,00	301,00	ТК
	комп.2 Омлет с морковью	220	14,10	18,00	22,00	295,00	ТК/5
дополнение	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
<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>		650	22,35	18,59	92,21	601,7	
<b>Итого за рацион питания: комплекс 2</b>		670	23,05	22,91	77,21	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	
салат	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022	
основное	комп. 1	Биточек (говядина)	110	17,49	15,84	17,60	287,00	451-2004
		Картофель фри	180	1,90	6,30	32,50	222,00	648-22
	комп. 2	Котлета "Московская"	100	10,98	11,03	12,53	241,00	537-22
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
дополнение		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.
		<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>	<b>640</b>	<b>23,62</b>	<b>23,21</b>	<b>95,38</b>	<b>710,7</b>	
		<b>комплекс 2</b>	<b>630</b>	<b>19,05</b>	<b>18,34</b>	<b>81,57</b>	<b>609,7</b>	

Неделя: 2  
 День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Салат	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	96,60	Пром.	
основное	комп. 1	Тефтели рыбные	100	8,88	3,71	10,98	118,00	470-22
		Макаронь отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	комп. 2	Фишболы	100	9,25	5,05	4,76	134,00	471-2022
		Макаронь отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-1г-2022
дополнение		Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2г-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.
		<b>Итого за рацион питания: комплекс 1</b>	<b>730</b>	<b>20,38</b>	<b>21,4</b>	<b>89,22</b>	<b>635,3</b>	
		<b>комплекс 2</b>	<b>730</b>	<b>21,23</b>	<b>20,23</b>	<b>88,32</b>	<b>651,3</b>	

Неделя: 2  
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<i>Салат</i>		Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i>	Гречка "по-Кубански"(говядина)	220	13,60	18,60	48,30	384,00	ТК № 3/14
	<i>компл. 2</i>	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	54-3гн-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.
	Фрукты свежие		100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<i>комплекс 1</i>	670	19,61	22,95	94,36	629,7	
		<i>комплекс 2</i>	<b>650</b>	<b>27,72</b>	<b>24,63</b>	<b>77,17</b>	<b>639,7</b>	

Неделя: 2  
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<i>Салат</i>		Салат из зеленый с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i>	Наггетсы куриные	100	12,50	8,96	10,06	205,00	ТК № О/1
		Картофель фри	180	1,90	6,30	32,50	222,00	648-22
	<i>компл. 2</i>	Фрикассе из курицы	120	11,98	7,28	18,13	254,00	599-22
<i>дополнение</i>	Картофельное пюре		180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
	Компот из яблок и вишни		200	0,20	0,10	10,20	43,00	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.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<i>комплекс 1</i>	630	18,93	22,19	78,9	651,7	
		<i>комплекс 2</i>	<b>650</b>	<b>20,35</b>	<b>20,45</b>	<b>78,23</b>	<b>645,7</b>	

Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	3320	104,89	108,34	450,07	3229,1	-
	комплекс 2	3330	111,4	106,56	402,5	3142,1	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	664	20,98	21,67	90,01	645,82	-
	комплекс 2	666	22,28	21,31	80,50	628,42	
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	6310	201,2	214,475	867,82	6444,8	-
	комплекс 2	6355	215,3	207,035	822,76	6230,2	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	631	20,12	21,45	86,78	644,48	
	комплекс 2	635,5	21,53	20,70	82,28	623,02	-

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>		Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Тефтели говядина с рисом с соусом томатным (90/30)	120	14,63	16,35	15,28	213,00	544-22
		Картофель фри	180	1,90	6,30	32,50	222,00	648-22
	<i>комп. 2</i>	Котлета "Школьная"	100	14,00	11,10	12,10	232,00	№347-2018
		Картофель отварной с зеленью	180	3,66	9,65	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 плодов (клубника)		180	0,27	0,09	9,27	39,00	6хн-22
	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
<b>Итого за рацион питания:</b>		<i>комплекс 1</i>	<b>1000</b>	<b>27,93</b>	<b>29,43</b>	<b>122,75</b>	<b>840</b>	
		<i>комплекс 2</i>	<b>980</b>	<b>29,06</b>	<b>27,53</b>	<b>116,05</b>	<b>855</b>	-

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<i>салат</i>		Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Рыба, запеченная с сыром	100	18,70	10,94	0,00	196,00	453-22
		Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,00	54-7г-2022
	<i>комп. 2</i>	Рыба запеченная "Фиш-ка"	100	17,40	6,06	5,40	140,00	ТК № О/6 Гор
		Ризотто 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.
<b>Итого за рацион питания:</b>		<i>комплекс 1</i>	<b>905</b>	<b>31,32</b>	<b>31,68</b>	<b>114,56</b>	<b>887</b>	
		<i>комплекс 2</i>	<b>905</b>	<b>30,51</b>	<b>30,62</b>	<b>117,38</b>	<b>849</b>	-

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<i>салат</i>	Овощи в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022	
<i>основное</i>	<i>комп.1</i>	Шницель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	169,00	54-24м-2022
		Картофель по-деревенски	180	2,91	18,87	38,71	289,00	646-202
	<i>комп.2</i>	Котлета рубленая (куриная)	100	15,30	15,80	17,80	283,00	К/1
		Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
<i>дополнение</i>	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	
	<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	1000	30,52	28,28	127,89	839		
	<i>комплекс 2</i>	1000	27,55	27,19	117,28	831	-	

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	
<i>салат</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017	
<i>основное</i>	<i>комп.1</i>	Рыба, запеченная с картофелем по русски	280	14,77	19,30	31,98	374,00	449-22
		<i>комп.2</i>	Рыба, тушенная с овощами	110	10,52	9,35	4,75	140,00
	Картофель отварной с зеленью		180	3,66	9,65	28,98	218,00	634-2022
<i>дополнение</i>	Борщ "Кубанский" с фасолью	250	5,70	4,30	22,00	145,00	ТК № О/11	
	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.	
	<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	1010	28,38	28,45	114,34	833		
	<i>комплекс 2</i>	1020	27,79	28,15	116,09	817	-	



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>	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	96,60	Пром.
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i> Драчена	200	15,00	14,50	41,42	350,00	411-2022
	<i>комп. 2</i> Омлет натуральный	220	14,74	15,05	40,70	331,00	ТК
<i>дополнение</i>	Суп картофельный с мясными фрикадельками (250/25)	275	9,34	6,72	20,41	182,00	137-2004
	Компот из клубники	200	0,30	0,10	10,03	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
<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>		955	31,24	31,22	124,96	900,6	
<i>комплекс 2</i>		975	30,98	31,77	124,24	881,6	-
<b>комплекс 1</b>		4870	149,39	149,06	604,5	4299,6	-
<b>комплекс 2</b>		4880	145,89	145,26	591,04	4233,6	
<b>Всего за 5 дней питания:</b>	<i>комплекс 1</i>	974	29,88	29,81	120,90	859,92	
	<i>комплекс 2</i>	976	29,18	29,05	118,21	846,72	-

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 зеленый с огурцами	100	0,90	6,06	2,13	35,00	18-2017
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i> Котлета рубленая (куриная)	120	18,36	18,96	21,36	340,00	К/1
	Макароны, запеченные с сыром	180	1,83	3,78	33,38	183,00	399-22
	<i>комп. 2</i> Паста сливочная с курицей	280	18,65	17,50	39,66	437,00	406-2022
<i>дополнение</i>	Рассольник "Южный"	250	3,00	8,25	10,10	74,00	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.
<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>		1010	31,49	38,65	134,57	944,00	
<i>комплекс 2</i>		1030	29,05	27,35	117,36	823,00	

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	
<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	15,00	10,75	12,07	246,00	ТК №О/1
		Каша гречневая с луком	180	5,54	7,61	25,70	180,00	379, стр. 164
	<i>комп.2</i>	Птица с гречкой и овощами из духовки	280	19,21	21,91	35,58	519,00	ТК О/19
<i>дополнение</i>		Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	250	2,78	2,78	17,56	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
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	1030	31,74	27,74	117,9	860	
		<i>комплекс 2</i>	<b>1010</b>	<b>30,41</b>	<b>31,29</b>	<b>115,71</b>	<b>953</b>	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
<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>	Азу из говядины с картофелем	280	20,40	18,40	23,96	378,00	492-22
		Гуляш из говядины (55/55)	110	14,70	15,49	3,60	180,00	54-2м, №246-17
	<i>комп.2</i>	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,58	3,40	23,62	183,00	ТК
<i>дополнение</i>		Борш 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
		<b>Итого за рацион питания:</b> <i>комплекс 1</i>	1020	30,8	31,52	114,63	898	
		<i>комплекс 2</i>	<b>1030</b>	<b>30,68</b>	<b>32,01</b>	<b>117,89</b>	<b>883</b>	

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Салат		Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
основное	комп.1	Рагу из птицы	280	18,51	20,42	45,00	383,00	376-22
	комп.2	Жаркое по-домашнему из курицы	280	19,30	25,00	43,86	472,00	Тк/2
дополнение	Суп гороховый		250	5,3	5,02	19,9	146	54-8с-2022
	Компот из клубники		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:		комплекс 1	1010	30,64	27,41	116,73	816	
		комплекс 2	1010	31,43	31,99	115,59	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	комп.1	Запеканка "Маковая неженка" со сгущенным молоком (185/15)	200	16,07	21,10	36,12	419,00	ТК №3/9
	комп.2	Воздушная "Зебра" со сметаной (190/10)	200	14,00	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	29,38	28,31	128,19	906	
		комплекс 2	920	27,31	29,29	128,94	944	-

Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	4990	154,05	153,63	612,02	4424	-
	комплекс 2	5000	148,88	151,93	595,49	4508	
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	998	30,81	30,726	122,404	884,8	-
	комплекс 2	1000	29,776	30,386	119,098	901,6	
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	9860	303,44	302,69	1216,52	8723,6	-
	комплекс 2	9880	294,77	297,19	1186,53	8741,6	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс 1	986	30,34	30,27	121,65	872,36	
	комплекс 2	988	29,48	29,72	118,65	874,16	-

<sup>1</sup> - замена на сыр (жирность 45 %, полутвердый) другого наименования с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>2</sup> - приготовление блюда из другой крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>3</sup> - выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>4</sup> - выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>5</sup> - приготовление блюда из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>6</sup> - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>7</sup> - приготовление блюда из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>8</sup> - выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

<sup>9</sup> - приготовление блюда из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности

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	8,50	30,12	264,00	ТК №П/6
	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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>13,18</b>	<b>13,80</b>	<b>47,02</b>	<b>408,00</b>	-

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка ванильная	100	7,89	8,12	31,81	243,00	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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>11,45</b>	<b>11,20</b>	<b>57,56</b>	<b>391,00</b>	-

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печенный с картофелем	100	6,19	6,70	29,70	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>10,67</b>	<b>10,64</b>	<b>57,08</b>	<b>392,00</b>	

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	10,41	33,17	245,00	ТК № П/5
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>11,65</b>	<b>11,91</b>	<b>51,67</b>	<b>343,00</b>	-

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	6,61	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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>13,51</b>	<b>11,35</b>	<b>55,99</b>	<b>406,00</b>	-
<b>Всего за 5 дней питания:</b>		<b>2000</b>	<b>60,46</b>	<b>58,90</b>	<b>269,32</b>	<b>1940,00</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>		<b>400</b>	<b>12,09</b>	<b>11,78</b>	<b>53,86</b>	<b>388,00</b>	-

Возрастная категория питающихся: 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	8,50	30,12	264,00	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
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>12,48</b>	<b>13,90</b>	<b>47,92</b>	<b>411,00</b>	-

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Котлета куриная, запеченная в тесте	100	9,65	9,41	33,17	245,00	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28,00	54-Згн-2022
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,50	4,00	17,28	130,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>330</b>	<b>12,45</b>	<b>13,41</b>	<b>57,15</b>	<b>403,00</b>	-

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	100	6,19	6,70	29,70	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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>9,75</b>	<b>9,78</b>	<b>55,45</b>	<b>380,00</b>	-

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Расстегай с мясом (говядина)	100	9,57	10,72	29,97	310,00	ТК№ П/4
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4гн-2022
	Фрукты свежие	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>12,27</b>	<b>12,12</b>	<b>47,57</b>	<b>405,00</b>	-

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Булочка "Домашняя"	100	6,28	8,50	30,12	264,00	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.
	<b>Итого за рацион питания:</b>	<b>400</b>	<b>14,18</b>	<b>13,80</b>	<b>50,02</b>	<b>425,00</b>	-

<b>Всего за 5 дней питания:</b>	<b>1930</b>	<b>61,13</b>	<b>63,01</b>	<b>258,11</b>	<b>2024,00</b>	-
<b>Средние показатели за 5 дней питания:</b>	<b>386</b>	<b>12,23</b>	<b>12,60</b>	<b>51,62</b>	<b>404,80</b>	-
<b>Всего за цикл питания (10 дней):</b>	<b>3930</b>	<b>121,59</b>	<b>121,91</b>	<b>527,43</b>	<b>3964,00</b>	-
<b>Средние показатели за цикл питания (10 дней):</b>	<b>393,0</b>	<b>12,16</b>	<b>12,19</b>	<b>52,74</b>	<b>396,40</b>	-

**ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):**

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