



Разработано АНО «Школьное питание»
Утверждено
Директор М.С. Шевченко



«Согласовано»

Директор общеобразовательной организации

МАОУ СОШ
№105

Основное (организованное) меню (стол свободного выбора)

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

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>комп. 1</i>	Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
	<i>комп. 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 белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i>	Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
		Макароны отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	<i>комп. 2</i>	Биточки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261,00	451-2004
<i>дополнение</i>	Макароны, запеченные с сыром		180	8,23	8,18	33,38	240,00	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.
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 твердых сортов в парезке (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-1з-2022
основное	комп. 1 Воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	29,94	20,47	31,06	428,00	ТК № 3/7
	комп. 2 Запеканка "Маковая леженка" 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 парезке	100	1,17	0,17	3,83	21,00	54-3з-2022
основное	комп. 1 Птица с рисом и овощами	200	14,43	25,73	31,24	377,00	ТК 3/8
	комп. 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	54-2хн-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>	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2з-2022
<i>основное</i>	<i>комп. 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>дополнение</i>	<i>комп. 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
	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: комплекс 1	630	18,19	16,9	95,5	652,7	
	комплекс 2	650	19,84	24,2	88,82	648,7	

Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	2990	119,07	115,52	406,87	3148,10	-
	комплекс 2	3035	122,12	115,78	399,81	3145,10	-
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	598	23,81	23,10	81,37	629,62	-
	комплекс 2	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	54-3з-2022
<i>основное</i>	<i>комп. 1</i> Омлет натуральный	200	16,20	22,30	4,40	301,00	ТК
	<i>комп. 2</i> Омлет с морковью	220	16,28	22,00	7,59	295,00	54-3о-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: комплекс 1	650	25,15	27,21	59,61	601,7	
	комплекс 2	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
салат	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
основное	компл. 1 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
	коми. 2 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
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.
Итого за рационом питания: комплекс 1		640	24,99	28,08	88,69	705,7	
комплекс 2		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
Салат	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
основное	компл. 1 Тефтели рыбные	100	14,88	2,71	10,98	128,00	470-22
	Макароны отварные с томатом	180	6,00	8,39	34,04	236,00	403-22
	коми. 2 Фишболы	100	17,87	5,05	12,00	165,00	471-2022
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-1г-2022
дополнение	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	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	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рационом питания: комплекс 1		730	26,38	20,4	89,22	737,7	
комплекс 2		730	29,85	20,23	95,56	774,7	

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		Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
основное	компл.1	Гречка "по-Кубански"(говядина)	220	6,13	18,60	51,19	384,00	ТК № 3/14
	компл.2	Плов из говядины	200	21,71	20,28	31,11	394,00	443-04
дополнение		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.
		Итого за рацион питания:	<i>комплекс 1</i>	670	12,14	22,95	97,25	629,7
		<i>комплекс 2</i>	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
Салат		Салат из зеленый с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
основное	компл.1	Наггетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	234,00	ТК № 0/1
	компл.2	Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк 0/3
дополнение		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
		Компот из плодов вишни и яблок	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:	630	13,29	25,69	93,39	673,7	
		<i>комплекс 1</i>	650	26,37	31,17	64,65	643,7	
		<i>комплекс 2</i>	650	26,37	31,17	64,65	643,7	
Всего за 5 дней питания:		<i>комплекс 1</i>	3320	101,95	124,33	428,16	3348,50	
		<i>комплекс 2</i>	3330	132,45	126,18	378,42	3263,50	
Средние показатели за 5 дней питания:		<i>комплекс 1</i>	664	20,39	24,87	85,63	669,70	
		<i>комплекс 2</i>	666	137,45	131,18	383,42	3268,50	
Всего за цикл питания (10 дней):		<i>комплекс 1</i>	6310	221,02	239,85	835,03	6496,60	
		<i>комплекс 2</i>	6365	254,57	241,96	778,23	6408,60	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		<i>комплекс 1</i>	631	22,10	23,98	83,50	649,66	
		<i>комплекс 2</i>	636,5	25,46	24,20	77,82	640,86	

Неделя:
День:

1
1

Возрастная категория питающихся: 12+ лет

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
1			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>	Тефтели говядина с рисом (90/30)	120	11,63	11,74	15,28	213,00	544-22
	<i>комп. 2</i>	Картофель фри	180	4,91	16,74	38,71	325,00	648-22
Котлета "Школьная"		100	14,00	11,10	12,10	232,00	№347-2018	
Каргофель отварной с зеленью		180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022	
		Компот из плодов (клубника)	180	0,27	0,09	9,27	39,00	6хп-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
		Итого за рацион питания: комплекс 1	750	22,64	30,24	109,06	797	
		комплекс 2	730	23,76	18,79	96,15	709	

Неделя:
День:

1
2

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
1			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	24,34	10,94		196,00	453-22
	<i>комп. 2</i>	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,00	54-7г-2022
Рыба запеченная "Фиш-ка"		100	20,21	6,06	1,24	140,00	ТК № 0/6	
Ризотто с овощами		180	4,69	9,58	39,42	254,00	ТК № 0/16	
		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: комплекс 1	655	34,96	26,48	101,46	781	
		комплекс 2	655	31,32	25,42	100,12	743	

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								
основное	комп.1	Овощи в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
		Щицель из курицы	100	19,20	4,26	13,46	169,00	54-24м-2022
	комп.2	Картофель по-деревенски	180	4,91	5,66	38,71	225,00	646-202
		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
		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 свежис	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
		Итого за рацион питания: комплекс 1	750	30,27	11,8	114,14	682	
		комплекс 2	750	27,54	16,63	96,72	646	

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								
основное	комп.1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
		Рыба, запеченная с картофелем по русски	280	26,09	10,48	31,98	327,00	449-22
	комп.2	Рыба, тушеная с овощами	110	10,52	5,21	4,75	108,00	461-22
		Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022
		Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2гп-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: комплекс 1	760	34	15,33	92,34	641	
		комплекс 2	770	22,09	15,99	94,09	640	

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	комп. 1	Драчена	200	22,06	24,95	9,42	350,00	411-2022
	комп. 2	Омлет натуральный	220	18,63	26,40	4,84	331,00	ТК
		Компот из клубники	200	0,30	0,10	1,03	42,00	бхн-22
		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	680	28,96	34,95	63,55	811
		комплекс 2	700	25,53	36,4	58,97	792	
Всего за 5 дней питания:		комплекс 1	3595	150,83	118,8	480,55	3712	
		комплекс 2	3605	130,24	113,23	446,05	3530	
Средние показатели за 5 дней питания:		комплекс 1	719	30,166	23,76	96,11	742,4	
		комплекс 2	721	26,048	22,646	89,21	706	

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		Салат из зелены с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017	
основное	комп. 1	Паста сливочная с курицей	280	19,02	36,00	36,72	547,00	406-2022	
	комп. 2	Котлета рубленая (куриная)	120	21,05	10,21	13,19	229,00	К/1	
		Макароны, запеченные с сыром	180	8,23	8,18	33,38	240,00	399-22	
		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:	комплекс 1	760	27,45	43,63	106,46	927	
		комплекс 2	780	37,71	26,02	116,31	849		

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 квашеной 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
	<i>комп. 2</i>	Каша гречневая с луком	180	5,54	6,61	24,50	180,00	379, стр. 164
		Птица с гречкой и овощами из духовки	280	33,21	33,36	44,54	611,00	ТК О/19
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3гя-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>	780	20,52	22,33	125,25	802	
		<i>комплекс 2</i>	760	41,63	39,96	107,11	952	

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
	<i>комп. 2</i>	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	46,62	265,00	302-2017
		Азу из говядины с картофелем	280	19,29	22,83	23,96	378,00	492-22
		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>	780	30,68	28,81	127,79	859	
		<i>комплекс 2</i>	770	27,69	30,75	101,53	792	

Неделя:
День:

2
4

1	2	3	4			7	8
			Белки	Жиры	Углеводы		
Салат	Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
основное	комп. 1 Рагу из птицы	280	24,93	16,12	19,83	324,00	ТК НК/376
	комп. 2 Жаркое по-домашнему из курицы	280	27,44	29,70	23,86	472,00	54-28м-2022
	Компот из клубники	200	0,30	0,10	1,03	43,00	6хн-22
	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	760	31,76	18,09	71,66	611	
	комплекс 2	760	34,27	31,67	75,69	759	

Неделя:
День:

2
5

1	2	3	4			7	8
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	13,07	10,06	36,12	419,00	ТК №3/9
	комп. 2 Воздушная "Зебра" со сметаной (190/10)	200	13,00	22,08	36,87	457,00	ТК №0/7
	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	670	23,23	14,57	105,54	778	
	комплекс 2	670	23,16	26,59	106,29	816	

Всего за 5 дней питания:	комплекс 1	3750	133,64	127,43	536,7	3977	-
	комплекс 2	3740	164,46	154,99	506,93	4168	-
Средние показатели за 5 дней питания:	комплекс 1	750	26,728	25,486	107,34	795,4	-
	комплекс 2	748	32,892	30,998	101,386	833,6	-
Всего за цикл питания (10 дней):	комплекс I	7345	284,47	246,23	1017,25	7689	-
	комплекс 2	7345	294,7	268,22	952,98	7698	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	комплекс I	734,5	28,447	24,623	101,725	768,9	-
	комплекс 2	734,5	29,47	26,822	95,298	769,8	-

(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 повторяемости, 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