



«Утверждаю»
Директор общеобразовательной организации М.С. Шевченко

«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Меркина И.В.

Основное (организованное) меню

Для организации питания детей льготной категории обучающихся 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	54-9ж
<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>комп.1</i> Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
	<i>комп.2</i> 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	54-3гп-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	-

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 твердых сортов в нарезке (Российский) ¹	15	3,48	4,43	0,00	54,00	54-1з-2022
<i>основное</i>	<i>комп.1</i> Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (180/5)	185	29,94	20,47	31,06	428,00	ТК № 3/7
	<i>комп.2</i> Запеканка "Маковая неженка" со сгущенным молоком (185/15)	200	13,04	9,68	24,85	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.
Итого за рацион питания: <i>комплекс 1</i>		530	38,22	26,895	63,66	648,7	
<i>комплекс 2</i>		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
<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> Птица с рисом и овощами	200	14,43	25,73	31,24	377,00	ТК 3/8
	<i>комп.2</i> Плов куриный	210	28,00	14,28	39,62	402,00	ТК
<i>дополнение</i>	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: <i>комплекс 1</i>		650	20,3	27,2	84,56	625,7	
<i>комплекс 2</i>		660	33,87	15,75	92,94	650,7	-

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	54-2з-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: <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	54-3з-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	54-3з-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	

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>	Огурец в парезке	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-2г-2022
<i>основное</i>	<i>комп.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>комп.2</i> Котлета "Московская"	100	15,21	15,93	9,20	241,00	537-22
<i>дополнение</i>	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	54-11г-2022
	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>комплекс1</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>Салат</i>	Закуска из моркови	100	0,90	8,20	4,80	189,00	Пром.
<i>основное</i>	<i>комп.1</i> 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
	<i>комп.2</i> Финболы	100	17,87	5,05	12,00	165,00	471-2022
<i>дополнение</i>	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236	54-1г-2022
	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 рацион питания: <i>комплекс1</i>	730	26,38	20,4	89,22	737,7	
	<i>комплекс 2</i>	730	29,85	20,23	95,56	774,7	

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	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
дополнение		Чай с сахаром и лимоном	200	0,30		6,70	28,00	54-3ггг-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	
		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	
Салат	Салат из зеленой с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017	
основное	комп.1	Наггетсы куриные	100	5,47	7,55	31,82	234,00	ТК № О/1
	комп.2	Картофель фри	180	3,27	11,17	25,81	217,00	Тк О/3
		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
дополнение		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	
		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	6408,60	
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	640,86	

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	
Салат								
основное	комп. 1	Овощи в нарезке (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022
		Тефтели говядина с рисом (90/30)	120	11,63	11,74	15,28	213,00	544-22
дополнение	комп. 2	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
	Картофель отварной с зеленью	180	3,66	5,93	28,98	218,00	634-2022	
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146,00	54-8с-2022	
дополнение		Компот из клубники ⁷	180	0,27	0,09	9,27	39,00	ТК/6
		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	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	
салат								
основное	комп. 1	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	78,00	23-2017
		Рыба запеченная с сыром	100	24,34	10,94		196,00	453-22
		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 № О/6
дополнение		Ризотто с овощами	180	4,69	9,58	39,42	254,00	ТК № О/16
		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:		комплекс 1	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 (огурец в нарезке)	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-2022	
основное	комп. 1	Шницель 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
дополнение	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	
	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:		комплекс 1	1000	32,52	15,07	127,89	775	
		комплекс 2	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 белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017	
основное	комп. 1	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
дополнение	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	
	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:		комплекс 1	1010	37,9	19,63	108,34	759	
		комплекс 2	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	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
дополнение	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	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 зеленым с огурцами	100	1,03	6,03	2,14	68,00	18-2017
<i>основное</i>	<i>компл. 1</i> Паста сливочная с курицей	280	19,02	36,00	36,72	547,00	406-2022
	<i>компл. 2</i> Котлета рубленая (куриная)	120	21,05	10,21	13,19	229,00	К/1
	Макарони, 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>компл. 1</i> Наггетсы куриные	120	6,56	9,12	38,18	281,00	ТК №О/1
	<i>компл. 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
<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
	<i>комп.2</i> Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,40	46,62	265,00	302-2017
<i>дополнение</i>	Азу из говядины с картофелем	280	19,29	22,83	23,96	378,00	492-22
	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 ⁷	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
<i>салат</i>	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,17	52,00	54-213-2022
<i>основное</i>	<i>комп.1</i> Запеканка "Маковая неженка" со сгущенным молоком (185/15)	200	13,07	10,06	36,12	419,00	ТК №3/9
	<i>комп.2</i> Воздушная "Зебра" со сметаной (190/10)	200	13,00	22,08	36,87	457,00	ТК №0/7
<i>дополнение</i>	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:						
	<i>комплекс 1</i>	920	26,38	17,27	128,19	906	
	<i>комплекс 2</i>	920	26,31	29,29	128,94	944	-
	<i>комплекс 1</i>	5000	148,87	151,38	627,26	4585	-
Всего за 5 дней питания:	<i>комплекс 2</i>	4990	179,69	178,94	597,49	4776	
	<i>комплекс 1</i>	1000	29,774	30,276	125,452	917	-
Средние показатели за 5 дней питания:	<i>комплекс 2</i>	998	35,938	35,788	119,498	955,2	
	<i>комплекс 1</i>	9870	322,49	294,69	1190,97	8942	-
Всего за цикл питания (10 дней):	<i>комплекс 2</i>	9870	332,72	316,68	1126,7	8951	
	<i>комплекс 1</i>	987	32,249	29,469	119,097	894,2	
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	<i>комплекс 2</i>	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 (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.

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	54-4гн-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: 5
 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 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	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	54-3гн-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	-

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 повторяемости, 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

