



Основное (организованное) меню

Для организации питания детей начальных классов и льготной категории обучающихся возрастной группы 7-11 лет 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
салат	Яйцо варёное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-60-2022
основное	Каша вязкая молочная из риса	160	4,58	8,27	32,70	224,00	174-2017
дополнение	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	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 (яблоко) ²	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		550	16,24	16,15	82,75	541,90	

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	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,00	45-2017
основное	Котлета "Московская"	90	9,88	9,93	11,28	217,00	537-22
	Макароны с томатом	150	4,00	7,00	28,36	171,00	403-22
дополнение	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27		6,03	25,00	54-3ги-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:		530	18,23	19,67	73,54	562,7	

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 нарезке (Российский)	15	3,50	4,40	0,00	54,00	54-13-2022
основное	Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5)	155	10,15	11,29	39,18	365,00	ТК №3/7
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,00	54-4ги-2022
дополнение	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,60	15,00	72,00	Пром.
	Фрукты свежие ²	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		500	18,45	17,69	71,78	586	

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	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-3з-2022
основное	Птица с рисом и овощами	150	10,29	15,84	19,06	327,00	ТК №3/8
дополнение	Компот из кураги	180	0,90	0,09	14,12	60,00	54-2жп-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 3	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
Итого за рацион питания:		540	15,59	17,23	69,28	560,7	

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*	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-2з-2022
основное	Биточек "Эврика" (птица, рыба)	90	8,46	12,06	15,75	200,00	ТК №3/10Н
	Картофель отварной с зеленью	150	3,05	8,04	24,15	182,00	634-2022
дополнение	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76,00	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:	530	16,21	21,0	83,58	580,7	
Всего за 5 дней питания:		2650	84,72	91,74	380,93	2832,00	-
питания:		530	16,94	18,35	76,19	566,40	

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	60	0,70	0,10	2,30	13,00	54-3з-2022
основное	Омлет натуральный	150	10,05	10,26	27,75	226,00	ТК
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 3	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за рацион питания:		560	18,53	15,1	81,43	518,7	

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 нарезке	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-2з-2022
<i>основное</i>	Биточки (говядина)	90	14,31	12,96	14,40	235,00	451-2004
	Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22
<i>дополнение</i>	Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный)	180	0,10	0,10	18,78	45,00	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:	530	19,79	19,21	85,76	587,7	

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	60	0,54	4,92	2,88	58,00	Пром.
<i>основное</i>	Тефтели рыбные	100	8,88	3,71	10,98	118,00	470-22
	Макароны с томатом	150	5,00	6,99	28,37	197,00	403-22
<i>дополнение</i>	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	27,00	54-2ги-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 ²	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	660	19,02	16,72	81,63	557,7	

Неделя: 2
 День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
салат	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,00	45-2017
основное	Гречка "по- Кубански" (говядина)	150	9,27	12,68	32,93	262,00	ТКС№3/14
дополнение	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3ги-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 ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	
Итого за рацион питания:		560	14,75	15,72	76,4	483,6	

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
салат	Салат зеленый с огурцами	60	0,54	3,63	1,30	21,00	43-2022
основное	Нагетсы куриные	90	11,25	8,06	9,05	185,00	ТК №0/1
	Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22
дополнение	Компот из яблок и вишни	180	0,20	0,12	8,66	37,00	54-5хн-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:		530	16,87	17,86	70,09	541,7	

питания:		2840	88,96	84,61	395,31	2689,40	-
за 5 дней питания:		568	17,79	16,92	79,06	537,88	-
Всего за цикл питания (10		5490	173,68	176,35	776,24	5521,40	-
питания (10 дней):		549	17,37	17,64	77,62	552,14	

Возрастная категория питающихся: 7-11 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	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-2з-2022
<i>основное</i>	Тефтели с рисом с соусом томатным (90/30)	120	14,63	16,35	15,28	213,00	544-22
	Картофель фри	150	1,58	5,25	27,08	185,00	648-22
<i>дополнение</i>	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	117,00	54-8с-2022
	Компот из клубники	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 ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		880	26,22	27,31	112,35	769	

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	60	0,66	3,67	2,74	47,00	23-2017
<i>основное</i>	Рыба запеченная с сыром	90	16,83	9,85	0,00	176,00	453-22
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	33,71	197,00	54-7г-2022
<i>дополнение</i>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	10,48	85,00	№110-2004
	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76,00	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.
	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,32	2,66	5,69	48,00	
Итого за рацион питания:		755	27,81	26,14	99,8	767	

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	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-2а-2022
	Шницель из курицы	90	17,28	3,84	12,12	152,00	54-24м-2022
основное	Картофель по-деревенски	150	2,42	15,72	32,26	241,00	646-2022
	Суп картофельный с клецками	200	1,80	2,62	11,00	75,00	54-6с-2022
дополнение	Напиток "Ассорти"	180	0,21	0,10	14,11	58,00	ТК №0/8
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		850	27,31	23,98	114,79	744	

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	65	0,85	2,11	4,20	39,00	45-2017
основное	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	12,66	16,54	27,41	321,00	449-22
дополнение	Борщ "Кубанский" с фасолью	200	4,56	3,44	17,60	116,00	ТК №0/11
	Чай с сахаром	180	0,18		8,85	24,00	54-2гн-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.
	Фрукты свежие ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		865	24,65	23,69	105,46	727,00	

Неделя: 1
 День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
салат	Закуска из моркови	60	0,54	4,92	2,88	58,00	Пром.
основное	Драчена	150	11,25	10,88	31,07	263,00	411-2022
дополнение	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200)	225	7,64	5,50	16,70	149,00	137-2004
	Компот из клубники ⁷	180	0,27	0,09	9,27	39,00	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.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		795	25,4	23,09	108,22	739	

Всего за 5 дней питания:		4145	131,39	124,21	540,62	3746	-
Средние показатели за 5 дней питания:		829	26,278	24,842	108,124	749,2	

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 зеленый с огурцами	60	0,54	3,63	1,30	21,00	43-2022
	Паста сливочная с курцей	240	15,99	15,00	34,00	375,00	406-2022
дополнение	Рассольник "Южный"	200	2,40	6,60	8,08	59,20	ТК№0/15
	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
Итого за рацион питания:		860	26,23	26,83	108,96	758,2	

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	60	1,03	3,00	5,08	51,00	47-2017
<i>основное</i>	Негеты куриные	110	13,75	9,85	11,06	226,00	ТК О/1
	Каша гречневая с луком	150	4,62	6,34	21,40	150,00	379, стр. 164
<i>дополнение</i>	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами	200	2,22	2,22	14,05	74,00	255-2022
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,00	6,03	25,00	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.
	Фрукты свежие ³	100	1,10	0,30	8,90	44,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	880	28,29	23,01	105,02	753	

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 помидоров	60	0,66	3,67	2,74	47,00	23-2017
<i>основное</i>	Азу из говядины с картофелем	200	14,58	13,14	17,11	270,00	492-22
<i>дополнение</i>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	10,48	85,00	№110-2004
	Сок натуральный	180	0,90		18,18	76,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	120,00	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84,00	Пром.6
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
	Итого за рацион питания:	830	24,04	22,77	101,31	729	

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	60	0,50	0,10	1,50	9,00	54-2з-2022
	основное	Рагу из филе птицы	240	15,87	17,50	38,57	328,00
дополнение	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	117,00	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.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		880	26,61	23,42	105,32	727	

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	60	1,20	0,20	6,10	31,00	54-21з-2022
основное	Запеканка "Маковая неженка" со сгущенным молоком (140/15)	155	12,45	17,90	27,99	325,00	ТК№3/9
дополнение	Суп с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00	54-7с-2022
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,00	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.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.3
Итого за рацион питания:		765	24,01	24,17	109,87	755	

Всего за 5 дней питания:	4215	129,18	120,2	530,48	3722,2	-
Средние показатели за 5 дней питания:	843	25,84	24,04	106,10	744,44	-
Всего за цикл питания (10 дней):	8360	260,57	244,41	1071,1	7468,2	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	836	26,06	24,44	107,11	746,82	-

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"	60	3,17	5,05	18,07	158,00	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	9,19	9,75	32,77	286,00	-

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	60	4,60	5,05	19,10	145,80	ТК№ П/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379-2017
	Фрукты свежие ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	360	8,66	7,93	43,15	289,40	-

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	75	4,64	5,03	22,28	174,00	406-2017
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие ³	100	0,90	0,40	7,30	41,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	355	9,21	8,62	45,40	321,74	-

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	75	7,24	7,81	24,88	183,80	ТК № П/5
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	54-4гн-2022
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	375	9,24	9,31	43,38	281,70	-

11

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	60	3,97	3,63	23,45	157,00	ТК №П/8
	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	340	10,09	8,33	38,75	290,00	-
Всего за 5 дней питания:		1770	46,39	43,94	203,45	1468,84	-
Средние показатели за 5 дней питания:		354	9,28	8,79	40,69	293,77	-

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"	60	3,17	5,05	18,07	158,00	ТК №П/6
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,30	10,30	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	360	9,37	10,35	36,37	305,00	-

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	75	7,24	7,81	24,88	183,80	ТК № П/5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-Згн-2022
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,50	4,00	17,23	130,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	305	10,04	11,81	48,86	341,70	-

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	75	4,64	5,03	22,28	174,00	406-2017
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	90,54	379-2017
	Фрукты свежие ³	100	0,90	0,20	8,10	43,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	355	8,38	7,64	44,74	307,54	-

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)	75	9,43	8,04	22,48	232,50	ТК № П/9
	Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	46,00	54-4гн-2022
	Фрукты свежие ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	355	11,27	9,43	40,11	325,50	-

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"	60	3,17	5,05	18,07	158,00	ТК № П/6
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,80	5,00	11,00	116,20	Пром.
	Фрукты свежие ³	100	0,80	0,20	7,50	38,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	360	10,77	10,25	36,57	312,20	-

Всего за 5 дней питания:	1735	49,83	49,48	206,65	1591,94	-
Средние показатели за 5 дней питания:	347	9,97	9,90	41,33	318,39	-
Всего за цикл питания (10 дней):	3505	96,22	93,42	410,10	3060,78	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):	350,5	9,62	9,34	41,01	306,08	-

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

(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
- 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