



«Утверждено»
Директор



«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		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Салат из квашеной капусты ⁴	100	1,72	5,00	8,47	86,00	47-2017
	Вок курица с рисом и овощами	200	15,00	16,60	34,00	340,00	665-24
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-21п-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) ⁵	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 зеленый ⁴	100	2,08	4,70	8,44	75,00	43-22
	Греча "по - Кубански" (говядина)	200	12,40	13,30	33,30	300,00	TK №314
	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
	Фрукты свежие (слива) ⁵	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
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" ⁴	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	TK №176
	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
Итого за рацион питания:		615	22,47	22,75	94,86	715,5	-

Неделя: 1		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	Салат из свежих с растительным маслом*	100	5,8	4,17	14,5	75,7	113-24
	Пенне "Ариабьято"	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 (выпечка)*	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		5					
День: 5							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			№ рецептуры	
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы	8	
Завтрак	Икра рыбачковая консервированная порционно¹	100	1,20	2,90	6,54	57,00	20-17
	Омлет	200	11,45	12,82	20,60	254,00	420-22
	Кавказ с молоком и винегретом	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	20,06	90,13	656,08	-

Неделя: 2	2						
День: 1	1						
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Закуска овощная	100	0,90	0,20	8,10	45,00	Т№312
	Каша манная с вишней*	250	15,46	20,00	41,25	393,00	Тв414-24
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-30-2022
	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
	Кондитерские изделия (печенье)*	26	0,55	0,41	6,82	90,00	Пром.
	Итого за рацион питания:	636	21,21	21,61	91,87	693,5	-

Неделя: 2
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
1	2	3	4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы	7	8
Завтрак	Салат зеленый ¹	100	2,08	4,70	8,44	75,00	43-22
	Плов из говядины	250	16,12	16,55	39,64	371,00	ТК№111
	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Итого за рацион питания:	610	22,3	22,75	92,53	635,6	-

Неделя: 2
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
1	2	3	4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы	7	8
Завтрак	Овощи в нарезке (овурии свежие) ¹	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-22
	Стрижен рыбные ⁸	100	9,48	12,48	9,46	192,00	ТК№25
	Рис припущенный	180	4,19	5,76	40,45	236,00	7-22
	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
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
1	2	3	4 Белки	5 Жиры	6 Углеводы	7	8
Завтрак	Ябло парное	40	3,09	4,00	0,30	56,00	492-24
	Сыр "Российский" ¹	15	3,27	2,1	0	32,00	015-17
	Запеканка творожно-яблочная с фруктовым соусом (180/20)	200	10,21	13,29	41,90	390,70	ТК№122
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-24-2022
	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) ³	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	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 из свежих и зеленого горошка*	100	3,70	5,90	2,10	76,00	106-22
	Тфигели с рисом в соусе томатном (100/20)	120	10,60	9,21	13,58	188,00	54-22
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11г-2022
	Чай зеленый	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	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:		660	22,24	22,85	85,89	633,88	-
Всего за 5 дней питания:		3161	108,12	110,66	443,45	3275,68	-
Средние показатели за 5 дней питания:		632	21,62	22,13	88,69	655,14	-
Всего за цикл питания (10 дней):		6341	218,62	220,97	894,09	6556,08	-
Средние показатели за цикл питания (10 дней):		634	21,86	22,10	89,41	655,61	-

Неделя: 3
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
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры свежие)*	100	1,17	0,17	3,83	22,00	54-3а-22
	Паста сливочная с курицей	250	15,45	18,85	45,25	406,00	406-22
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн-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 (слива)*	100	0,90	0,40	7,30	41,00	747-22
Итого за рацион питания:		710	21,82	20,42	92,08	634,5	-

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
Завтрак	Салат зеленый с морковью и кукурузой*	100	2,08	4,70	9,31	87,00	117-3
	Котлеты рубленные из птицы	100	8,27	5,88	7,21	131,00	615-22
	Каши гречневая вязкая*	180	4,70	5,70	24,20	223,00	349-22г
	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
	Кондитерские изделия (пудинг)*	15	0,32	2,66	5,69	48,00	Проя
	Итого за рацион питания:	635	22,21	22,35	89,76	716,6	-

Неделя:
3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью ^а	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
	Тунис из томатной (100/20)	120	9,07	9,45	2,96	166,00	503/22
	Каши ячневая варка ^а	180	5,77	8,47	27,65	220,00	349-22
	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (нектарин) ^а	100	1,10	0,30	11,10	48,00	338-17
Итого за рацион питания:		760	21,35	22,97	92,62	683,6	-

Неделя:
4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак	Салат из свеклы с сыром ^а	100	2,88	7,3	7,04	105	122-04
	Азу из говядины с картофелем	230	12,60	12,80	35,25	306,00	568-24
	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	1,45	6,55	32,00	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
	Фрукты свежие (яблоко) ^а	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:	690	22,2	23,0	87,6	647,6	-

Неделя:
5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы	7	8
Завтрак	Икра рыбачья колорированная порционная ^а	100	1,20	2,90	6,54	57,00	20-17
	Омлет с сыром	200	11,55	15,26	21,93	326,00	211-17
	Какао с молоком и ванилью	180	4,32	3,20	15,82	107,00	TKM382
	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 (яблочко) ^а	100-	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Итого за рацион питания:	640	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	Бюфет "Кружка, банан, яблоко" (проект) ¹⁰	100	7,0	4,2	9,5	104,2	Проект
	Каша овсяная на молоке ²	200	5,68	12,33	19,20	209,30	360-22
	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
	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
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	Омлет с сыром ¹	100	0,85	0,18	2,30	16,00	70-17
	Мясо птицы по-ирски	250	16,12	19,00	35,43	331,00	654-24
	Чай зеленый	200	0,10	0,50	17,45	65,00	886-24
	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 (пряник) ⁹	25	0,55	0,45	6,82	130,00	Проект
Итого за рацион питания:		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	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Омлет с сыром (помидоры свежие) ⁹	100	1,17	0,17	3,83	22,00	54-35-22
	Котлета "Полосная"	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	54-2-н-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 порезе (огурцы свежие) ^у	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-24-22
	Гратен из картофеля с рыбой ^в	200	15,00	21,13	43,33	428,00	ТК№37
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-31в-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 овощей ^в	100	2,88	7,3	7,04	105	122-04
	Омлет из филе птицы с сыром	100	7,15	8,75	3,88	183,00	ТК№ Б-95
	Ратту 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	433,99	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	1	3	4	5	6	7	8
	Завука из моркови ^а	100	0,90	3,51	4,80	96,00	3M/2
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	182,00	137-2004
	Котлета "Дружба" (рыба, птица) ^а	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
	Салат салатный с чесноком	20	3,65	6,21	3,68	27,85	Тк-Сс1
	Чай фруктовый	200	0,10	0,50	15,45	52,00	883-24
	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) ^а	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	1	3	4	5	6	7	8
	Салат из зеленого горошка ^а	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
	Макарон отварные с сыром (Российский) ¹	180	12,17	11,01	30,70	301,00	204-2017
	Компот из клубники ¹	200	0,30	0,10	10,30	42,80	54-6кп-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) ²	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	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	1	2	3	4	5	6	7	8
	Отруцца солёные ⁴		100	0,85	0,18	2,30	16,00	70-17
	Щи из свежей капусты		250	2,65	3,77	7,85	108,00	87-17
	Чахохбили 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	302-17 Б
	Сок натуральный (абсолютный) 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) ²		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
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	Салат из отварных овощей с зеленым горошком ^а	100	1,23	6,08	14,26	86,00	Тк №84 Н
	Рассольник "Ожидан"	250	7,81	6,56	11,35	135,00	Тк №015
	Голубцы "Здоровые" в сметанно-томатном соусе (100/20)	120	9,65	11,82	12,27	193,00	Тк №141
	Картофель отварной с зеленью	180	5,80	5,93	38,30	229,00	634-22
	Напиток "Ассорти"(линия) ^б	180	0,22	0,05	14,34	67,91	Тк №08
	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:		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	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Салат овощной (помидоры, огурцы)*	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 "Циклонная"	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 яблок*	180	0,18	0,09	9,18	38,25	54-5хн-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 капустной калпусты*	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	ТК №26
	Медальон из птицы	100	13,72	13,50	12,50	258,00	570-22
	Капша гречневая вязкая²	180	4,70	5,70	38,63	223,00	349-22
	Напиток "Ассорти" (пшоломо-ягодный)³	200	0,10	0,10	18,78	74,00	ТК №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	Омлет в марске (помидоры свежие)*	100	1,17	0,17	3,83	22,00	54-39-22
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,90	4,30	13,50	118,00	215-22
	Фрикадельки "Луш" в сметанно-томатном соусе* (100/20)	120	14,45	17,21	19,85	300,00	ТК№16Н
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11-2022
	Кисель из вишни*	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 (яблосин)*	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 белокачанной капусты с морковью*	100	1,31	3,25	6,46	60,00	45-2017
	Уха "Золотая рыбка" (горбуша)* (250/25)	275	4,66	6,90	12,52	132,00	ТК №355-22
	Фрикадельки из курицы (100/20)	120	12,54	11,04	7,03	193,00	599-22
	Капша пшеничная вязкая*	180	5,40	8,94	43,80	265,00	349-22
	Сок натуральнйй (яблочный)*	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	20	1,20	0,20	9,00	42,00	24-22
	Фрукты свежие (яблоко)*	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		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Горошек зеленый (консервированный) ¹	100	2,92	0,18	5,92	37,00	226-107
	Суп с линшой	250	4,06	8,54	14,50	86,00	340-24
	Людв-кебаб "Нежность" с соусом сметанно-чесночным (100/20)	120	13,20	13,63	7,80	245,00	ТК №406
	Каша гречневая вязкая ²	180	4,70	5,70	38,63	223,00	349-22
	Компот из свежих плодов (яблоки) ³	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 (ирис) ⁴	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		
Обед	2	3	4	5	6	7	8
	Салат "Коулд Слоту" ¹⁴	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 №С14
	Плов из птицы	280	15,11	18,6	40,22	375,00	ТК №457
	Компот из кураги ⁵	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2-м-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) ⁶	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	633,66	4487,99	-
	Средние показатели за 5 дней питания:	970	29,18	30,70	126,53	897,60	-
	Всего за цикл питания (10 дней):	9705	296,66	305,88	1261,91	8974,10	-
	Средние показатели за цикл питания (10 дней):	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
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Обед	Ассорти (морковь, на корейский мангоури солёные) ^а	100	1,08	2,00	7,50	52,00	ТК № А/12
	Борщ "Сибирский"	250	6,59	3,60	29,03	139,00	111-04
	Грудка куриная, запечённая 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	-
Недав:	3						

Неделя: 3
День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1	2	3		
Обед	Ассорти овощное "Витаминка" ^а	100	0,90	0,13	2,87	17,00	173-22
	Суп рисовый с мелкопикантными овощами	250	2,78	2,78	17,56	106,38	255-22
	Рагу овощное с говядиной	280	19,42	26,20	42,20	469,00	Тк №244
	Сок натуральный (яблочный) ^а	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	-
Подпись:	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
	Расходник 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	54-11-2022
	Компот из кураги ^б	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2-н-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
Дни: 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 филе с соевым соусом ⁴	100	0,90	3,21	5,35	53,00	Т.№458	
	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 ³	180	5,40	8,94	43,80	265,00	349-22	
	Напиток "Ассорти"(вишня) ³	180	0,22	0,05	16,34	67,91	Т.К № 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) ³	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
Дни: 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	Кукуруза (консервированная) порционно*	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
	Дюли-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
	Кисель 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	3		4	5	6		
Обед		Салат "Школьный" ⁴	100	5,68	2,45	3,55	58,00	39-03
		Суп картофельный с чечевицей	250	2,88	2,32	35,25	157,00	ТК №296
		Рыба, запеченная с томатами ⁸	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	ТК№1122
		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) ⁸	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
День: 2

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3		4	5	6		
Обед		Овощи в нарезке (огурцы свежие) ⁴	100	0,83	0,17	2,50	14,00	54-23-22
		Рассольник "Ленинградский" ⁴	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
		Макарон отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,00	11-22
		Напиток из цитрусовых ⁷	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 (мандарин) ⁷	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
День: 3

Приём пищи		Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
1	2	3		4	5	6		
Обед		Салат зеленый ⁴	100	2,08	4,70	8,44	75,00	43-22
		Суп из овощей со сметаной	250	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	ТК№594
		Каша ячменная вязкая ⁸	180	5,77	8,47	39,85	265,20	349-22
		Сок натуральнй (абрикосовый) ⁸	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 (перси) ⁷	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
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	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
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	ТхНС/14
	Плов из говядины	280	16,87	19,85	48,00	420,00	ТхМел/22
	Компот из кураг ⁵	180	0,90	0,09	14,13	60,21	54-2хв-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) ⁸	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
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Коржик молочный	80	4,21	5,20	22,40	155,00	1040-24
	Кисломолочный продукт ("Яогурт" 2,5 % с персиком) ¹⁰	200	5,80	5,00	21,80	157,00	Пром.
	Фрукты свежие (мандарин) ⁹	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
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Рулетик "Черешуши"	100	8,95	9,28	30,00	254,00	МТех21
	Фрукты свежие (персики) ⁹	100	0,90	0,10	9,50	45,00	338-17
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,10	54-4пр-2022
Итого за рацион питания:		400	11,45	10,48	48,2	350,1	-

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
Полдник	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	6,19	7,70	30,25	232,00	1036-22
	Кисломолочный продукт с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382-2017
	Фрукты свежие (груши) ⁹	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
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	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 (апельсин) ⁹	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	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Салат овощной	70	5,40	4,20	27,40	183,20	Тр. МЛП/8
	Молоко питьевое 2,5% (пром. упаковка)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ⁹	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		1	2						
День: 1									
Принят пища		Наименование блюда		Вес блюда, грамм		Пищевые вещества, грамм		Энергетическая ценность, Ккал	
1		2		3		4 5		6 7	
Подпись		Ватрушка с творогом		100		9,85 10,14		32,14 242,00	
		Чай с сахаром		200		0,20 0,00		6,50 26,80	
		Фрукты свежие (яблоко)²		100		0,40 0,40		9,80 47,00	
Итого за рацион питания:				400		10,5 10,5		48,4 315,8	
Неделя: 2									
День: 2									

Принят пища		Наименование блюда		Вес блюда, грамм		Пищевые вещества, грамм		Энергетическая ценность, Ккал	
1		2		3		4 5		6 7	
Подпись		Хачапури с сыром		100		7,51 7,56		24,01 240,00	
		Каша с молоком и ванилью		200		4,80 3,54		17,58 119,00	
		Фрукты свежие (апельсин)²		100		0,40 0,70		9,80 47,00	
Итого за рацион питания:				400		12,71 11,80		51,39 406,00	
Неделя: 3									
День: 3									

Принят пища		Наименование блюда		Вес блюда, грамм		Пищевые вещества, грамм		Энергетическая ценность, Ккал	
1		2		3		4 5		6 7	
Подпись		Расстеган с мясом		100		12,27 10,72		29,97 295,00	
		Напиток из цитрусовых		180		0,10 0,01		11,25 46,00	
		Фрукты свежие (персик)²		100		0,90 0,10		9,50 45,00	
Итого за рацион питания:				380		13,27 10,83		50,72 386,00	
Неделя: 4									
День: 4									

Принят пища		Наименование блюда		Вес блюда, грамм		Пищевые вещества, грамм		Энергетическая ценность, Ккал	
1		2		3		4 5		6 7	
Подпись		Пирожок печеный с джемом		75		6,39 6,93		24,15 198,00	
		Кофейный напиток с молоком		180		2,84 2,41		14,36 90,00	
		Фрукты свежие (нектарин)²		100		1,10 0,30		11,10 48,00	
Итого за рацион питания:				355		10,33 9,64		49,61 336	
Неделя: 5									
День: 5									

Принят пища		Наименование блюда		Вес блюда, грамм		Пищевые вещества, грамм		Энергетическая ценность, Ккал	
1		2		3		4 5		6 7	
Подпись		Пирожок печеный с картошкой и луком		100		6,19 7,70		30,25 232,00	
		Каша с молоком		180		3,67 3,19		15,82 106,74	
		Фрукты свежие (апельсин)²		100		0,40 0,70		9,80 47,00	
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
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Коржик молочный	80	4,21	5,20	22,40	155,00	1040-24
	Молоко питьевое 2,5% (прим. 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
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Рулетик "Черешушка"	100	8,95	9,28	30,00	254,00	№106/21
	Фрукты свежие (мандарин) ^у	100	0,80	0,20	7,50	38,00	746-22
	Карто 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
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок школьный	100	7,70	8,54	25,54	220,00	1100-22
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51,10	54-41в-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
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Пирожок с капустой и луком	70	8,25	9,36	21,25	207,00	1034-22
	Чай молочный	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
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,40	4,20	27,40	183,20	Тх №11/8
	Молоко питьевое 2,5% (прим. упаковка)	200	5,80	5,00	9,40	106,00	Пром.
	Фрукты свежие (перси) ^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	-

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Повидок	Питца шоколадная	120	9,24	10,25	30,64	220,00	1100-22
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	54-270-2022
	Фрукты свежие (яблоко) ³	100	0,40	0,40	9,80	47,00	749-22
	Итого за рацион питания:						
	Всего за 5 дней питания:						
Средние показатели за 5 дней питания:		1970	56,22	54,93	235,65	1771,90	-
Всего за цикл питания (10 дней):		394	11,24	10,99	47,13	354,38	-
Средние показатели 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 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
10. выдача другого кисломолочного продукта, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности