



Утверждено 
Директор В.А. Краснодаров



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации



Основное (организованное)

Меню для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул

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

Краснодар
2025

Возрастная категория участников: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Масло сливочное 72,5%, порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Пудинг из творога с джемом (240/10)	250	32,25	22,84	77,44	651	362-2004
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-41п-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Итого за рацион питания:	620	38,33	32,59	125,07	953	42-2004с, 5-24-1001
	Салат из белокочанной капусты с зеленью ⁴ (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	137-2004
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/250)	275	9,34	6,72	20,41	181,87	ТК № Д/4
Обед	Рыба запеченная с помидором (110/10)	120	11,43	13,10	10,47	176	54-11г-2022
	Картофельное пюре	200	4,30	6,90	26,40	136	389-2017
	Сок натуральный (персиковый) ⁵	200	0,60	0,00	33,00	143	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) ³	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	Итого за рацион питания:	1160	38,6	35,94	199,36	1236	-
	Всего за день:	1780	76,93	68,53	324,43	2188,42	-

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Сыр Российский 50% жирности ¹	30	6,96	8,86	0,00	108	15-2017
	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшено) ²	230	8,22	12,83	40,60	312	182-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6
	Салат обыкновенная	100	7,70	6,05	39,08	261	П/8
	Итого за рацион питания:	730	31,54	31,62	138,63	985,45	-
	Салат из моркови с маслом растительным ⁴	100	1,30	4,60	14,80	104	74-2022
Обед	Борщ с капустой и картофелем с говядиной со сметаной	285	10,10	8,60	13,40	173	110-2004
	Оладьи из пшена (без соли)	120	13,00	13,44	32,80	301	ТК № Д/7
	Маринованные огурцы с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	203-2017
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	54-2хп-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/5
	Кондитерское изделие (печенье) ⁵	1025	41,1	42,64	177,58	1240	-
	Итого за рацион питания:	1755	72,64	74,26	316,21	2225	-
	Всего за день:	1755	72,64	74,26	316,21	2225	-

Неделя: 1
День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем, зелени ^а (90/10)	100	1,31	5,52	4,03	71	021-2017, т/во 14-1004
	Омлет натуральный ^а	250	21,16	30,00	5,50	375,80	54-10-2022
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	119	382-2017
	Хлеб пшеничный ^а	40	2,80	0,80	20,00	95,6	Пром.
	Хлеб пшеничный ^а	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Хлеб ржаной ^а	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	Фрукты свежие (клубника) ^а	70	5,37	5,89	37,85	207	П/21
	Вулочка обсыпанная с повидлом	790	37,31	46,45	105,96	973	-
	Итого за рацион питания:	100	0,85	5,05	2,58	59	021-2017
Обед	Салат из огурцов соленых с луком ^а	250	2,20	4,40	12,40	99	135-2004
	Суп из овощей	100	8,50	4,80	36,50	206	ТК № Д/9
	Птица запеченная	200	4,10	15,12	32,20	242,0	634-2022
	Картофель отварной с зеленью	200	0,60	0,40	32,60	140	389-2017
	Сок натуральный (виноградный) ^а	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб пшеничный ^а	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Хлеб ржаной ^а	100	12,30	7,30	38,90	269	410-2007
	Ватрушка с творогом	1050	35,15	38,67	203,18	1242	-
	Итого за рацион питания:	1840	72,46	85,12	309,14	2215	-
	Всего за день:						

Неделя: 4
День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Салат из свежих огурцов ^а	100	0,75	6,02	2,35	67	20-2007
	Птица с рисом и овощами	250	17,37	39,14	34,50	536	ТК № Д/11
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-27н-2022
	Хлеб пшеничный ^а	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной ^а	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерское изделие (приник) ^а	25	0,55	0,41	6,28	130	Пром.
	Фрукты свежие (апельсин) ^а	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Итого за рацион питания:	775	26,37	47,27	106,63	1031	-
	Итого за рацион питания:	100	1,40	5,40	9,90	94	77-2004
Обед	Икра кабачковая ^а (собственного производства)	260	3,23	6,81	18,65	148	ТК № Д/13
	Борщ "Полонный" со сметаной (250/10)	120	20,40	10,18	1,32	235	ТК № Д/14
	Рыба запеченная с овощами (110/10)	180	3,84	6,24	23,76	167,28	54-11т-2022
	Картофельное пюре	180	1,30	0,36	20,52	90,36	Пром.
	Сок натуральный (вишневый) ^а	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб пшеничный ^а	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Хлеб ржаной ^а	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ^а	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Вулочка "Брюльш"®	1140	41,54	38,29	166,05	1232	-
	Итого за рацион питания:	1915	67,91	85,56	272,68	2263	-
	Всего за день:						

Неделя: 1
Дни: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Сыр Российский 50% жирности ¹	30	6,96	8,85	0,00	108	15-2017
	Масло сливочное 72,5%, порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным (манна) ²	250	7,26	12,75	38,50	299	181-2011
	Кобленин напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Сдоба обыкновенная	100	7,70	6,05	39,08	261	П/8
	Итого за рацион питания:	670	30,46	38,88	132,16	1017,1	
	Салат из белокочанной капусты с зеленью ⁴ (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167	139-2004
	Туши из говядины	120	16,03	16,90	3,92	197	246-2017
	Макарон отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017
	Сок натуральный (персиковый) ⁵	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	132	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ³	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6
	Кондитерское изделие (печенье) ⁶	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	1095	41,35	43,24	184,56	1235	
	Всего за день:	1765	71,81	82,12	316,72	2253	

Неделя: 2
Дни: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень) ¹ (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2007
	Плов из филе птицы	230	15,69	17,25	58,70	440	ТК № Д/26
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4тн-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	73,5	Пром.
	Фрукты свежие (кабачки) ²	100	0,80	0,40	7,50	41	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	410-2007
	Итого за рацион питания:	790	34,22	25,81	148,95	951,15	
	Салат заправленный с филе куриным	100	1,03	6,03	2,14	68,1	18-2017
Обед	Суп - лапша домашняя с филе куриным	250	11,84	8,44	11,52	172	148-2004
	Бифштекс	100	15,32	14,12	3,45	202	493-22
	Картофель запеченный с луком	200	4,10	6,60	32,20	242,0	302-165
	Кисель из ягод свежих	200	0,13	0,04	24,53	117	350-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Булочка "Бриош"	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Итого за рацион питания:	1050	43,39	44,13	156,84	1251	
	Всего за день:	1840	77,61	69,94	305,79	2202	

Неделя: 2
День: 2

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Сыр Российский 50% нормами ¹	30	6,96	8,85	0,00	108	15-2017
	Запеканка "Зебра" с сахарной пудрой	210	13,76	20,73	53,08	534,69	ТК № 3/7
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,40	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) ²	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Итого за рацион питания:	620	30,08	33,66	116,53	970	-
	Овоши в нарезке (огурцы, свежие, зеленые) ³ (90/10)	100	0,95	0,14	2,41	15	17-2017, 24-2004
	Суп картофельный с крупой (пшено) ⁴	250	2,50	3,00	18,30	113	138-2004
Обед	Литочки (говядина)	100	15,90	14,40	16,00	261	451-2004
	Рагу овощное с кабачками	200	7,30	14,17	35,30	272	ТК № Д/19
	Сок натуральный (персиковый) ⁵	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ²	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Булочка ванильная	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7
	Итого за рацион питания:	1120	39,62	39,6	196,29	1278,65	-
	Всего за день:	1740	69,70	73,26	312,82	2248	-

Неделя: 2
День: 3

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	3	4	5	6	7	8
	Икра кабачковая (собственного производства) ¹	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
	Леченка "По-Кубански"	250	18,34	21,10	58,16	436,0	ТК № 3/14
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2гн-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Витрушка с помидом	100	5,95	3,97	58,83	296	410-2017
	Итого за рацион питания:	720	30,49	31,57	165,99	1012	0
	Салат из свежих с зеленым горошком с зеленико ⁴ (90/10)	100	1,92	4,66	8,32	90	ТК № Д/21
	Суп картофельный с макаронными изделиями с филе куриным	275	7,70	4,40	21,20	158	140-2004
Обед	Рыба запеченная с помидором (110/10)	120	14,50	7,68	10,47	176	ТК № Д/5
	Картофель фри	200	5,80	21,14	67,30	478	648-2022
	Компот из вишни	200	0,18	0,04	12,19	51	ТК № Д/22
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ²	100	0,90	0,10	9,50	45	Д/6
	Кондитерское изделие (печенье) ³	30	2,50	4,00	17,28	130	ТК № Д/15
	Итого за рацион питания:	1095	38,1	43,12	179,76	1287,68	-
	Всего за день:	1815	68,59	74,69	345,75	2299	-

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 из свежих помидоров со сладким перцем, зеленью* (90/10)	100	1,31	5,52	4,03	71	027-2017, таб 24-
	Омлет натуральный	250	21,17	30,00	5,50	375,8	54-10-2022
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-4тн-2022
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (клубника)*	100	0,80	0,40	7,50	41	Пром.
	Слоба обыкновенная	100	7,70	6,05	46,25	261	П/16
	Итого за рацион питания:	820	37,18	44,17	105,48	959	
	Салат из белокочанной капусты с зеленью* (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	45-2007,
	Борщ "Кубанский" с фасолью со сметаной (250/10)	260	3,68	4,26	15,85	113	таб 24, 1004
	Гриши из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246-2017
	Рис припущенный	200	4,70	6,40	46,70	262,5	54-7т-2022
Обед	Сок натуральный (виноградный)*	200	0,60	0,40	32,60	140	ТК № Д24
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)*	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,30	38,90	269	410-2007
	Итого за рацион питания:	1150	43,01	38,58	201,78	1280	
	Всего за день :	1970	80,19	82,75	307,26	2239	-

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
	Запеканка из творога с курагой и молоком стручковым (180/20)	200	23,33	14,37	55,68	483	ТК № Д25
	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66	14-2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379-2017
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки)*	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Кондитерское изделие (пирожок)*	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	605	32,12	26,21	121,88	985,6	
	Овощи в нарезке (помидоры свежие, зелень)* (90/10)	100	1,31	0,23	4,12	24	71-2007
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,64	5,50	16,70	148,8	137-2004
	Шницель рыбный натуральный	110	13,84	15,33	9,10	230	235-2017
Обед	Картофель тушеный	200	4,20	12,80	37,02	242	216-2004
	Сок натуральный (персиковый)*	200	0,60	0,00	33,00	136	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Булочка "Бриош"	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Итого за рацион питания:	1060	38,56	42,76	182,94	1231	
	Всего за день :	1665	70,68	68,97	304,82	2217	-

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 (огурцы свежие, зелень) ^у 90/10	100	0,95	0,14	2,41	15	71-2017, таб.24.1994
	Цинов из филе птицы	230	15,69	17,25	58,70	440	ТК № Д/26
	Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	54-47Н-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	73,5	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) ^у	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Булочки вагелевые	70	5,37	5,89	33,48	207	П/7
	Итого за рацион питания:	775	29,41	25,63	148,04	926,65	-
	Салат из белокочанной капусты с зеленью ^у (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004
	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93	54-6с-2022
Обед	Омлет из печени по-Краснодарски	120	14,50	14,53	32,82	301	ТК № Д/28
	Макарон отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261	309-2017
	Сок натуральный (виноградный) ^у	200	0,60	0,40	32,60	140	389-2017
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ^у	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	1060	35,32	38,94	198	1237	-
	Всего за день:	1775	64,73	64,57	346	2164	-

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	Яйцо отварное	40	4,80	4,00	0,30	57	54-6с-2022
	Сырники из творога с изюмом и сметаной (200/20)	220	22,80	20,10	60,80	464	ТК № Д/29
	Кисель из плодов сушеных (курица) ^у	200	0,89	0,06	32,75	107	ТК № Д/27
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (персики) ^у	100	0,90	0,10	9,50	45	ТК № Д/6
	Кондитерские изделия (печенье) ^у	25	0,55	0,41	6,82	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	655	34,54	25,77	143,67	961,46	-
	Омлет из нарезки помидор, свежий, зелень ^у (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	71-2007
	Рассольник с говядиной	275	9,90	5,90	13,60	150	130-2004
Обед	Биточки с помидором под сильной корочкой	110	12,46	28,00	15,40	397	ТК № Д/31
	Картофель отварной с зеленью	180	3,69	5,94	28,98	217,8	634-2022
	Сок натуральный (вишневый) ^у	180	1,30	0,36	20,52	90	389-2017
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	410-2017
	Итого за рацион питания:	1010	39,02	44,81	169,74	1304,91	0
	Всего за день:	1665	73,56	70,58	313,41	2266	-

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
Завтрак	Медведь кабанский (собственного производства) ^а	100	1,40	5,40	9,00	94	77-2004
	Сыр Российский 50% жирности ¹	30	6,96	8,85	0,00	108	015-2017
	Омлет натуральный	250	21,16	30,00	5,50	375,80	54-10-2022
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,9	54-31н-2022
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42	Пром.
	Фрукты свежие (яблоки) ³	100	0,40	0,40	9,80	47	Пром.
	Салат обыкновенная	80	6,17	4,84	46,20	209	П/43
	Итого за рацион питания:	820	40,39	50,49	106,2	999,7	-
	Салат из моркови с мясом растительным ⁴	100	1,30	4,60	14,80	104	74-2022
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/10)	260	2,30	7,20	13,40	127	110-2004
	Котлета говяжья	110	16,50	24,20	14,32	344	268-2017
	Рис с овощами с кабачками	200	7,30	14,17	35,30	272	ТК № Д/19
	Кисель из ягод свежих (клубника) ²	200	0,13	0,04	24,50	117	350-2017
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Кондитерские изделия (печенье) ⁵	30	2,50	4,00	17,28	130	Пром.
	Итого за рацион питания:	990	35,93	55,61	162,6	1297,55	-
	Всего за день:	1810	76,32	106,10	268,80	2297	-

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
Завтрак	Салат из огурцов соленых с луком ⁴	100	0,85	5,05	2,58	59	021-2017
	Плов из говядины	225	17,21	16,54	43,43	391,80	54-11н-2022
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	54-2н-2022
	Хлеб пшеничный	50	3,50	1,00	25,00	119,5	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63	Пром.
	Фрукты свежие (абрикосы) ³	100	0,90	0,10	9,00	44	ТК № Д/6
	Ватрушка с творогом	100	12,30	7,30	38,90	269	410-2007
	Итого за рацион питания:	805	36,76	30,29	138,91	973,2	-
	Салат из брокколи и капусты с зеленым ⁴ (90/10)	100	1,57	4,64	12,46	84	43-2004
	Суп гороховый	250	5,30	5,02	19,90	146	54-8с-2022
Обед	Настоящая курица	100	13,56	7,55	31,82	234	1К №071
	Картофель по-деревенски	180	3,87	13,77	40,05	300	646-2022
	Компот фруктовый	200	0,18	0,04	12,19	51	ТК № Д/22
	Хлеб пшеничный	60	4,20	1,20	30,00	143	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84	Пром.
	Ватрушка "Вареник"	100	4,37	7,30	35,00	223	471-2003
	Итого за рацион питания:	1030	35,45	39,92	199,42	1264,63	-
	Всего за день:	1835	72,21	70,21	338,33	2238	-

Неделя: 3
День: 5

Прём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	1	2	3	4	5	6	7
		Омлет свиной ¹	100	0,83	0,17	2,50	14
		Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,08	7,25	0,13	66
		Пшеница с рисом и овощами	250	19,00	39,15	48,95	536
		Чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51
		Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96
		Хлеб ржаной	20	1,20	0,20	9,00	42
		Фрукты свежие (перси) ²	100	0,90	0,10	9,50	45
		Кондитерское изделие (пирог) ³	25	0,55	0,41	6,82	130
		Итого за рацион питания:	745	26,96	49,18	105,6	980,37
Обед		Салат из свежих с зеленым горошком с заправкой (90/10)	100	1,92	4,66	8,32	90
		Суп-лапша домашняя с филе куриным	250	11,84	8,44	11,52	172
		Гречка из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164
		Макарон отварные с маслом сливочным	200	7,30	10,50	40,60	261
		Сок натуральнй (персиковый) ⁴	200	0,60	0,00	33,00	136
		Хлеб пшеничный	55	3,85	1,10	27,50	132
		Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84
		Булочка вафельная	70	5,37	5,89	33,48	207
		Итого за рацион питания:	1015	46,64	45,07	175,69	1246
		Всего за день:	1760	73,6	94,25	281,29	2227

ПРИМЕЧАНИЕ (ДОПУСКАЕТСЯ):

- 1 - замена на сыр (жирность 45 %, полутопленый) 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 съедобных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- 6 - выдача сока натурального из разных плодов или ягод или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторности, 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