



«Согласовано»
Директор общеобразовательной организации

Иурюшина Ю.В.
№ 38

Основное (организованное) МЕНЮ

Для организации питания детей начальных классов возрастной группы 7-11 лет в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования город Краснодар

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 |
| Завтрак | Яйцо варёное | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | 54-60-2022 |
| | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 150 | 4,34 | 7,99 | 23,91 | 185,71 | 175-2017 |
| | 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 (апельсин) ² | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 540 | 16,50 | 15,67 | 72,26 | 499,61 | - |

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 с огурцами ⁴ | 60 | 0,62 | 3,63 | 1,28 | 40,86 | 18-2017 |
| | Гречка "по - Кубански" (говядина) | 150 | 11,00 | 12,68 | 34,90 | 261,60 | ТК №3/14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 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 (яблоко) ³ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 560 | 15,52 | 17,51 | 76,48 | 489,96 | - |

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 | Сыр твердых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹ | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 15-2017 |
| | Запеканка воздушная "Зебра" с сахарной пудрой (150/5) | 155 | 10,16 | 15,30 | 39,18 | 394,65 | ТК № 3/7 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 54-3гц-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | Фрукты свежие (груша) ² | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 500 | 16,44 | 20,63 | 71,18 | 595,25 | - |

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 |
| Завтрак | Кукуруза сахарная | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 54-21з-2022 |
| | Омлет натуральный | 150 | 12,70 | 18,00 | 3,30 | 225,50 | 54-1о-2022 |
| | Сок фруктовый (вишневый) ⁴ | 200 | 1,44 | 0,40 | 22,80 | 100,40 | 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. |
| | Фрукты свежие (мандарин) ³ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 560 | 19,44 | 19,60 | 63,70 | 508,90 | - |

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 |
| Завтрак | Огурец в нарезке ⁴ | 70 | 0,58 | 0,12 | 1,75 | 9,92 | 54-23-2022 |
| | Гратен из картофеля с рыбой (горбуша) | 150 | 11,25 | 12,77 | 14,19 | 306,00 | ТК № 3/8 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 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 (яблоко) ² | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 550 | 19,21 | 17,27 | 65,56 | 583,36 | - |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---|
| Всего за 5 дней питания: | 2710 | 87,11 | 90,67 | 349,18 | 2677,08 | - |
| Средние показатели за 5 дней питания: | 542 | 17,42 | 18,13 | 69,84 | 535,42 | - |

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 |
| Завтрак | Яйцо варёное | 40 | 4,80 | 4,00 | 0,30 | 56,60 | 54-60-2022 |
| | Каша вязкая молочная рисовая | 150 | 4,29 | 7,75 | 30,66 | 210,00 | 174-2017 |
| | 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 (апельсин) ² | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 540 | 16,45 | 15,43 | 79,01 | 523,90 | - |

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 |
| Завтрак | Салат зеленый с огурцами ¹ | 70 | 0,72 | 4,24 | 1,49 | 47,67 | 18-2017 |
| | Паста сливочная с курицей | 180 | 11,99 | 13,58 | 31,92 | 292,20 | 406-2022 |
| | Сок натуральный (яблочный) ² | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 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: | | 500 | 17,01 | 18,62 | 77,62 | 538,37 | - |

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 |
| Завтрак | Сыр твердых сортов в нарезке 50% (Российский) ¹ | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 15-2017 |
| | Маковая неженка со стуженным молоком (140/15) | 155 | 10,13 | 7,80 | 28,00 | 325,50 | ТК № 3/9 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 382-2017 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | Фрукты свежие (яблоко) ² | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 500 | 20,19 | 16,77 | 70,38 | 616,80 | - |

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 |
| Завтрак | Помидор в нарезке* | 75 | 0,88 | 0,13 | 2,88 | 16,00 | 54-3з-2022 |
| | Омлет с картофелем (запеченный) | 150 | 13,20 | 15,90 | 11,25 | 283,50 | 345-2004 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 54-3гн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,10 | 0,60 | 15,00 | 71,70 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Кондитерские изделия (ирис)* | 25 | 0,85 | 1,95 | 23,30 | 120,00 | Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 500 | 18,53 | 18,78 | 68,13 | 561,10 | - |

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 | Закуска из моркови | 60 | 0,54 | 4,92 | 2,88 | 113,70 | Пром. |
| | Плов из говядины | 150 | 11,48 | 11,03 | 28,95 | 261,23 | 54-11м-2022 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 5,85 | 24,12 | 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 (мандарин) ³ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | | 540 | 16,30 | 16,95 | 69,18 | 550,75 |

| | | | | | | |
|---|------|--------|--------|--------|---------|---|
| Всего за 5 дней питания: | 2580 | 88,47 | 86,54 | 364,31 | 2790,92 | - |
| Средние показатели за 5 дней питания: | 516 | 17,69 | 17,31 | 72,86 | 558,18 | - |
| Всего за цикл питания (10 дней): | 5290 | 175,58 | 177,21 | 713,49 | 5468,00 | - |
| Средние показатели за цикл питания (10 дней): | 529 | 17,56 | 17,72 | 71,35 | 546,80 | - |

Неделя: 1
 День: 1

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

| 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 | Огурец в нарезке ⁴ | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 | 54-23-2022 |
| | Борщ "Кубанский" с фасолью | 200 | 3,12 | 3,44 | 12,80 | 94,40 | ТК № О/11 |
| | Нагетсы куриные | 90 | 4,92 | 6,80 | 28,64 | 210,45 | ТК № О/1 |
| | Макаронь отварные с сыром (Российский) ⁴ | 150 | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 | 204-2017 |
| | Компот из вишни | 200 | 0,30 | 0,10 | 10,30 | 42,80 | 54-6хн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Фрукты свежие (мандарины) ³ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 860 | 23,79 | 23,58 | 115,32 | 782,55 | - |

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 |
| Обед | Помидор в нарезке ⁴ | 60 | 0,70 | 0,10 | 2,30 | 12,80 | 54-3з-2022 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200) | 225 | 7,64 | 5,50 | 16,70 | 148,80 | 137-2004 |
| | Котлета "Дружба" (рыба, птица) ² | 90 | 12,48 | 12,08 | 7,16 | 201,33 | ТК № О/16 |
| | Картофель отварной с зеленью | 150 | 3,05 | 4,94 | 24,15 | 181,50 | 634-2022 |
| | Напиток "Ассорти"(плодово-ягодный) ⁴ | 200 | 0,10 | 0,10 | 18,78 | 73,89 | ТК №3/12 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Кондитерские изделия (вафли) ⁴ | 15 | 0,32 | 2,66 | 5,69 | 48,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 800 | 28,29 | 26,38 | 103,77 | 803,92 | - |

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 |
| Обед | Салат из свежих помидоров* | 80 | 0,88 | 4,89 | 3,65 | 62,16 | 23-2017 |
| | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 1,60 | 4,16 | 10,48 | 84,80 | 110-2004 |
| | Птица, тушеная в сметанном соусе (50/50) | 100 | 11,58 | 7,83 | 3,84 | 166,90 | 594-2022 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,30 | 6,30 | 36,00 | 233,70 | 54-4г-2023 |
| | Сок натуральный (яблочный)* | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 790 | 27,36 | 24,18 | 103,17 | 769,96 | - |

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 белокочанной капусты с морковью* | 60 | 0,78 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 45-2017 |
| | Суп гороховый | 200 | 4,24 | 4,02 | 15,92 | 116,80 | 54-8с-2022 |
| | Выпечки (говядина) | 90 | 14,31 | 12,96 | 14,40 | 234,90 | 451-2004 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 5,20 | 19,80 | 139,40 | 54-11г-2022 |
| | Компот из кураги* | 180 | 0,90 | 0,09 | 14,13 | 60,21 | 54-2жн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Кондитерские изделия (ирис)* | 25 | 0,85 | 1,95 | 23,30 | 120,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 765 | 28,28 | 27,17 | 120,43 | 845,15 | - |

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 |
| Обед | Закуска из моркови | 60 | 0,54 | 4,92 | 2,88 | 113,70 | Пром. |
| | Рассольник "Ленинградский" | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 96-2017 |
| | Котлета "Школьная" | 90 | 12,60 | 9,99 | 10,89 | 208,29 | 347-2018 |
| | Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 6,32 | 4,50 | 38,85 | 221,25 | 302-2017 |
| | Компот из яблок и вишни | 180 | 0,18 | 0,09 | 9,18 | 38,25 | 54-5хн-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 740 | 25,25 | 24,57 | 100,38 | 804,89 | - |
| Всего за 5 дней питания: | | 3955 | 132,97 | 125,88 | 543,08 | 4006,47 | - |
| Средние показатели за 5 дней питания: | | 791 | 26,59 | 25,18 | 108,62 | 801,29 | - |

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 свежих помидоров* | 80 | 0,88 | 4,89 | 3,65 | 62,16 | 23-2017 | |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,80 | 2,62 | 11,00 | 74,68 | 54-6с-2022 | |
| | Шницель из курицы | 90 | 17,28 | 3,84 | 12,12 | 151,68 | 54-24м-2022 | |
| | Ризотто с овощами | 150 | 3,91 | 7,98 | 32,85 | 211,50 | ТК № О/10 | |
| | Напиток "Ассорти" (плодово-ягодный) | 200 | 0,10 | 0,10 | 18,78 | 73,89 | ТК №З/12 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. | |
| | Кондитерские изделия (вафли)* | 15 | 0,32 | 2,66 | 5,69 | 48,00 | Пром. | |
| | Итого за рацион питания: | | 795 | 28,29 | 23,09 | 113,09 | 759,51 | - |

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 |
| Обед | Салат из квашенной капусты* | 80 | 1,37 | 4,00 | 6,78 | 68,56 | 47-2017 |
| | Борщ "Кубанский" с фасолью | 200 | 3,12 | 3,44 | 12,80 | 94,40 | ТК № 0/11 |
| | Биточек "Эврика" (птица, рыба)* | 90 | 8,46 | 9,00 | 17,84 | 200,06 | ТК № 3/10 |
| | Картофельное пюре | 160 | 3,41 | 5,55 | 21,12 | 148,69 | 54-11г-2022 |
| | Компот из кураги* | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 66,90 | 54-2хп-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Фрукты свежие (мандарины)* | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | Пром. |
| Итого за рацион питания: | 890 | 22,16 | 23,29 | 110,74 | 754,21 | - | |

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 |
| Обед | Огурец в нарезке* | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 | 54-2з-2022 |
| | Суп гороховый | 200 | 4,24 | 4,02 | 15,92 | 116,80 | 54-8с-2022 |
| | Гуляш (говядина) (50/50) | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164,00 | 246-2017 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,50 | 4,80 | 35,00 | 196,90 | 54-7г-2022 |
| | Компот из яблок и вишни | 180 | 0,18 | 0,09 | 9,18 | 38,25 | 54-5хп-2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Кондитерские изделия (пряник)* | 25 | 0,55 | 0,41 | 6,82 | 130,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 775 | 26,33 | 24,50 | 100,69 | 792,05 | - |

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 |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью ⁴ | 60 | 0,78 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 45-2017 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками (25/200) | 225 | 7,64 | 5,50 | 16,70 | 148,80 | 137-2004 |
| | Рыба запечённая "Фиш-ка" ² | 90 | 10,30 | 12,87 | 3,75 | 213,73 | ТК № О/6 |
| | Картофель отварной с зеленью | 150 | 3,05 | 4,94 | 24,15 | 181,50 | 634-2022 |
| | Сок натуральный (абрикосовый) ⁶ | 180 | 0,90 | 0,00 | 22,86 | 95,40 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Фрукты свежие (груша) ³ | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. |
| Итого за рацион питания: | | 865 | 27,07 | 26,56 | 110,64 | 860,27 | - |

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 |
| Обед | Кукуруза сахарная | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 54-213-2022 |
| | Рассольник "Южный" | 200 | 2,40 | 6,60 | 16,08 | 108,00 | ТК №О/15 |
| | Нагетсы куриные | 90 | 4,92 | 6,80 | 28,64 | 210,45 | ТК № О/1 |
| | Макаронные изделия с сыром (Российский) ¹ | 150 | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,80 | 204-2017 |
| | Напиток "Ассорти"(вишня) ⁷ | 180 | 0,22 | 0,05 | 16,34 | 67,91 | ТК № О/8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,80 | 0,80 | 20,00 | 95,60 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,20 | 0,20 | 9,00 | 42,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | | 740 | 22,89 | 26,59 | 121,74 | 806,06 |

| | | | | | | |
|---|------|--------|--------|---------|---------|---|
| Всего за 5 дней питания: | 4065 | 126,75 | 124,03 | 556,89 | 3972,10 | - |
| Средние показатели за 5 дней питания: | 813 | 25,35 | 24,81 | 111,38 | 794,42 | - |
| Всего за цикл питания (10 дней): | 8020 | 259,72 | 249,91 | 1099,97 | 7978,57 | - |
| Средние показатели за цикл питания (10 дней): | 802 | 25,97 | 24,99 | 110,00 | 797,86 | - |

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 |
| Полдник | Булочка "Домашняя" | 60 | 3,77 | 7,51 | 18,07 | 167,40 | ТК№ П/6 |
| | Кисломолочный продукт (йогурт) | 180 | 6,12 | 4,50 | 9,90 | 104,58 | Пром. |
| | Фрукты свежие (груша) ² | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 340 | 10,29 | 12,31 | 38,27 | 318,98 | - |

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 | 28,70 | 177,00 | ТК№ П/7 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 379-2017 |
| | Фрукты свежие (апельсин) ² | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 360 | 8,66 | 7,93 | 52,75 | 320,60 | - |

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 | 27,52 | 174,00 | 406-2017 |
| | Кляксо с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 382-2017 |
| | Фрукты свежие (слива) ² | 100 | 0,90 | 0,40 | 7,30 | 41,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 355 | 9,21 | 8,62 | 50,64 | 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 | 204,53 | ТК № П/5 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,10 | 8,70 | 50,90 | 54-4гн-2022 |
| | Фрукты свежие (яблоко) ² | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 375 | 9,24 | 9,31 | 43,38 | 302,43 | - |

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 | 4,90 | 3,63 | 23,46 | 157,20 | ТК № П/8 |
| | Кисломолочный продукт (ряженка) | 180 | 5,28 | 4,56 | 7,56 | 91,68 | Пром. |
| | Фрукты свежие (апельсин) ³ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 340 | 11,08 | 8,39 | 39,12 | 291,88 | - |
| Всего за 5 дней питания: | | 1770 | 48,48 | 46,56 | 224,16 | 1555,63 | - |
| Средние показатели за 5 дней питания: | | 354 | 9,70 | 9,31 | 44,83 | 311,13 | - |

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 ванильная | 60 | 4,60 | 5,05 | 28,70 | 177,00 | ТК № П/7 |
| | Кисломолочный продукт (кефир) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | Пром. |
| | Фрукты свежие (груша) ³ | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 340 | 10,22 | 9,85 | 46,20 | 314,00 | - |

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 | 204,53 | ТК № П/5 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 54-3гп-2022 |
| | Кондитерские изделия (печенье) ³ | 30 | 2,50 | 4,00 | 17,28 | 130,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 305 | 10,04 | 11,81 | 48,86 | 362,43 | - |

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 | 27,52 | 174,00 | 406-2017 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | 90,54 | 379-2017 |
| | Фрукты свежие (апельсин) ³ | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 355 | 8,38 | 7,64 | 49,98 | 307,54 | - |

Неделя: 2
День: 4

| 1 | 2 | 3 | 4 | | | 7 | 8 |
|---------|------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Полдник | Расстегай с мясом (говядина) | 75 | 9,43 | 8,04 | 22,48 | 266,64 | ТК№ П/9 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 0,99 | 7,83 | 45,81 | 54-Иги-2022 |
| | Фрукты свежие (слива) ³ | 100 | 0,90 | 0,40 | 7,30 | 41,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 355 | 11,77 | 9,43 | 37,61 | 353,45 | - |

Неделя: 2
День: 5

| 1 | 2 | 3 | 4 | | | 7 | 8 |
|---------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Полдник | Булочка "Домашняя" | 60 | 3,77 | 7,51 | 18,07 | 167,40 | ТК№ П/6 |
| | Кисломолочный продукт (йогурт) | 180 | 6,12 | 4,50 | 9,90 | 104,58 | Пром. |
| | Фрукты свежие (яблоко) ³ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Пром. |
| | Итого за рацион питания: | 340 | 10,29 | 12,41 | 37,77 | 318,98 | - |

| | | | | | | |
|---|-------|-------|-------|--------|---------|---|
| Всего за 5 дней питания: | 1695 | 50,70 | 51,14 | 220,42 | 1656,40 | - |
| Средние показатели за 5 дней питания: | 339 | 10,14 | 10,23 | 44,08 | 331,28 | - |
| Всего за цикл питания (10 дней): | 3465 | 99,18 | 97,70 | 444,58 | 3212,82 | - |
| Средние показатели за цикл питания (10 дней): | 346,5 | 9,92 | 9,77 | 44,46 | 321,28 | - |

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 видов или ягод или напиток витаминизированного, при условии отсутствия новаторности, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
- ⁷ - приготовление блюда из разных видов, 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